

Bang voor burn-out? Mediteer!

Volkskrant 14 december 2007



Meditatie niet zweverig maar praktisch

- **Op het eerste gezicht lijkt het een gemiddeld kantoor: een kale ruimte met witte muren en een systeemplafond. Maar op de vloer liggen ronde kussentjes, matjes en in de verte hangt een zweem van wierooklucht: het 'stiltecentrum' van het ministerie van VROM. Hier komen wekelijks gemiddeld 40 ambtenaren.**

"Na een stressvolle vergadering of een verhit gesprek komen ze hier opladen", zegt Angelique van der Schraaf, een van de initiatiefnemers van het stiltecentrum. "Ook zijn er twee keer per week onder begeleiding van een docent meditatietrainingen."

Sceptis neemt af

Niet alleen op het ministerie, maar ook in het bedrijfsleven verovert spiritualiteit terrein. Mark Teijgeler van het bedrijf ABC Meditatie heeft inmiddels veertig bedrijven en instellingen in zijn klantenbestand, waaronder ABN Amro, Kadaster, KPMG, de Amsterdamse politie en de gemeente Delft. Teijgeler, zelf jarenlang werkzaam geweest bij ABN Amro, begon vier jaar geleden met het geven van meditatietrainingen. De belangstelling voor spiritualiteit stijgt, terwijl de sceptis afneemt, zegt hij. "Het geestelijk welzijn wordt steeds belangrijker, met name in kantoorbanen. Daar is vaak meer aandacht voor trainingen en persoonlijke ontwikkeling dan in traditionele beroepen, zoals productiewerk."

Meditatie in de cao

Teijgeler benadrukt dat meditatie niet zweverig is, maar juist praktisch. "Het helpt tegen stress en kan een burn-out voorkomen." Lizelotte Smits van de CNV-vakbond Publieke Zaak pleit om die reden al jaren voor het opnemen van meditatie in de cao's van bedrijven. Tot nu toe zonder succes. "Werkgevers vinden plezier in het werk steeds belangrijker. Ze zien spiritualiteit als een nuttig instrument om het welzijn van werknemers te vergroten."

Het computerbedrijf IBM biedt medewerkers een tweedaagse cursus zen-meditatie aan. "Geestelijk welzijn is een belangrijk onderdeel van een goede gezondheid. Daarom mogen medewerkers onder werktijd naar deze cursus", zegt Mickey Spier, resource manager van IBM. "Ze zijn niet verplicht om mee te doen, maar de cursus zit altijd snel vol."

Andere bedrijven hebben meer moeite met spiritualiteit onder werktijd. "Het is eigenlijk vrij dubbel", zegt Lizelotte Smits van het CNV. "Werkgevers willen een stilleruimte inrichten, maar willen niet dat daarvan onder werktijd gebruik wordt gemaakt."

- **De baas z'n tijd**

Bij het ministerie van VROM worden de meditatietrainingen in de lunchpauze gegeven. "Medewerkers mogen natuurlijk rustig een paar minuten mediteren, net zoals je tijdens werktijd een sigaret mag roken", zegt een woordvoerder van VROM. "Maar het is niet de bedoeling dat je hier in de baas z'n tijd uren gaat zitten."

Teijgeler probeert de trainingen zo praktisch mogelijk te houden, om vooroordelen over wierooklucht en zweverigheid uit de weg te gaan. "Je moet niet denken dat je met een lange baard als een soort goeroe binnen kan lopen om de hele bedrijfscultuur onder handen te nemen." Bij de Amsterdamse politie, waar Teijgeler drie jaar trainingen gaf, waren de reacties in eerste instantie sceptisch. "Daar sprak ik liever niet over spiritualiteit, maar over het vergroten van de mentale weerbaarheid."

De medewerkers van ING kunnen meedoen met een korte “lunchmeditatie” van negen minuten. Grafisch vormgeefster Marleen Binkhorst van de bank mediteert iedere dinsdag. “Ik kom hierdoor echt even helemaal los van mijn werk. We beginnen met het losmaken van de spieren en doen daarna ontspanningsoefeningen. Na afloop heb ik het gevoel alsof ik echt even helemaal ben weggeweest”.

Even ademhalen

Chris Grijns schreef het boekje Adempauze, aandacht trainen op het werk, over meditatie op de werkvloer. In het boekje staan oefeningen. Ze pleit voor het nemen van korte pauzes gedurende de werkdag. “Eigenlijk gaat dat tegen de natuur in, het werk stopzetten. Maar juist door het nemen van een pauze kun je er weer beter tegenaan.”

Een voorbeeld daarvan is het inlassen van een rustmoment voordat je de dagelijkse stroom e-mails moet beantwoorden. “E-mails zijn een belangrijke opdrachtgever geworden. Bij veel werknemers werkt dat verslavend.” Een werknemer kan die “e-mailwijn” volgens Grijns aan, door letterlijk een adempauze te nemen. “Je overziet dan je volle inbox en ademt een paar keer goed in en uit. Daarna beslis je bewust welke e-mails je gaat openen.”

Het is een simpel voorbeeld van wat Grijns noemt “het bewaken van je eigen grenzen”. “Veel mensen hebben het idee dat ze door de stress op hun werk geleefd worden. Met het nemen van een korte pauze eis je de autonomie over je leven terug. Werknemers hebben hierdoor het idee dat ze de regie weer in handen hebben.”

Aandachtstrainingen

Grijns geeft ook intensieve “aandachtstrainingen”, aan werknemers met een burn-out.

De methode van Grijns is afgeleid van Mindfulness, een van de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van spiritualiteit. “Het belangrijkste punt uit de theorie van Mindfulness is bewuste opmerkzaamheid. Kort gezegd: je moet meer aandacht besteden aan de dingen die je doet.”

Grijns merkt dat er steeds meer belangstelling is voor haar aandachtstrainingen, ook uit de geestelijke gezondheidszorg. “De methode zit minder in de alternatieve hoek.”

Druk leven met rust in je hoofd

Fragmenten uit een artikel van MARTINE BOELSMA (**Algemeen dagblad vrijdag 26 december 2008**)

Tijdens het ontbijt lees je de krant, of je doet alsof je luistert naar het gesnater van de kinderen, in de auto pieker je over de dag die gaat komen, op je werk denk je aan thuis en als je weer thuis bent, dwalen je gedachten af naar je werk. Het is een heel gewone manier van leven. Maar je tijd gaat voorbij zonder dat je er ooit echt bij bent.

Leven in het hier en nu, met je aandacht aanwezig zijn bij het moment - ook wel mindfulness genoemd - brengt meer rust en geluk. En dat is niet alles. Mindfulness vermindert stress, helpt depressies voorkomen en kan mensen verlossen van angststoornissen en burnout, zo blijkt uit wetenschappelijke studies.

Een prima voornemen voor het nieuwe jaar dus, die mindfulness. Maar helaas, simpel is het niet. Wie probeert om met zijn aandacht in het hier en nu te zijn, zal direct merken dat gedachten hun eigen weg gaan.

Die zijn altijd dáár, malen hun eindeloze rondjes over morgen of gisteren en hebben over alles een oordeel. En hoe hardnekkiger je probeert je aandacht bij het moment te houden, hoe rumoeriger het wordt in je hoofd. „Het is een kwestie van oefenen, oefenen, oefenen,” zegt professor Speckens.

Ze legt uit: „Bij mindfulness leer je met meditatie je gedachten waar te nemen in plaats van je erdoor te laten meeslepen. Zo zul je merken dat gedachten niet meer zijn dan gewoon gedachten. Ze komen en ze gaan ook weer weg.

„Vergelijk je hoofd met een druk station. Jij staat op het perron, en de ene na de andere trein komt

aan en vertrekt weer. Maar je kunt besluiten om rustig op het perron te blijven staan en niet in te stappen.”

Onlangs kreeg ze een ruimhartig bedrag van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) om samen met drie universitaire centra en tien instellingen voor geestelijke gezondheidszorg de toepassingen van mindfulness verder te onderzoeken, de werking te vergelijken met die van anti-depressiva en te kijken wie nu wel en niet baat hebben bij de methode.

Ook wil Speckens weten wat mindfulness doet met de hersenen. „Er zijn aanwijzingen dat je brein door meditatie verandert. Vooral aandacht en geheugen worden beter. Dat is met allerlei testjes te meten.”

En dat allemaal dank zij John Kabat-Zinn. Deze Amerikaanse hoogleraar aan de Universiteit van Massachusetts haalde eind jaren zeventig als eerste het begrip mindfulness uit zijn boeddhistische context en ontwikkelde een acht weken durende training om door middel van meditatie stress te verminderen. Dat bleek te werken.

Haar eigen leven is verrijkt door mindfulness. „Ik heb geleerd mezelf te accepteren, heb minder stress en minder last van het gevoel tekort te schieten. Mindfulness is heel geschikt voor mensen die géén psychische problemen hebben, laten we dat vooral ook niet vergeten.”

En nu weg met die automatische piloot (Verslag van een persoonlijke ervaring)

(Algemeen dagblad vrijdag 26 december 2008)

Mindfulness klinkt ontspannend, maar zit zo'n workshop niet vol met zweverige types? Piekeren kun je ook bestempelen als gevoel, leert het Instituut voor Mindfulness.

In de file...

Gestrest rijd ik naar Zwolle voor de tweedaagse workshop van Johan Tinge, oprichter van het Instituut voor Mindfulness. Ik ben druk: haal in, bel een vriendin en houd doorlopend TomTom en klok in de gaten.

Wat staat me te wachten? Wat gaan we doen? Leer ik iets nieuws, is het zweverig en zijn het allemaal van die geitenwollensokken-types?

Net op tijd kom ik aan. Terwijl ik op mijn nieuwe Uggs in de kring aanschuif, hebben de meeste deelnemers hun schoenen al uitgedaan. Veel warme, wollen sokken. Dat begint goed.

Na een korte uitleg en een introductierondje vertelt iedereen waarom hij of zij hier is. Ben benieuwd of ik er zelf iets van leer. Ik heb altijd haast. Doe tien dingen tegelijk, ren met een boterham in mijn hand de deur uit en kom vaak gestrest en nét iets later aan. Klinkt niet echt als leven in het hier en nu.

Mindfulness gaat over leven in het hier en nu. Je bent vaak bezig met het één, denkend aan het ander. Tijdens de lunch bedenken wanneer je die mooie jurk kan kopen. Verheugen op het feest van zaterdag terwijl je de hond uitlaat. Je moeder bellen om te vragen hoe het gaat, terwijl je de mail doorneemt. Verstopptje spelen met je kind en meteen alvast een boodschappenlijstje maken.

De geest is vooral druk bezig het verleden te bekijken of de toekomst onder controle te krijgen, waardoor je vergeet in het nu te leven. Zonde.

Met aandacht leven in het hier en nu is een vaardigheid die je kunt leren. Dat is ook precies wat ik hoop te doen. Ontdekken hoe ik aandacht kan sturen.

Als eerste doen we een bodyscan. Liggend op een matje, moet ik mijn aandacht op ieder lichaamsdeel richten. Ik sta stil bij elk detail, van mijn tenen tot mijn oren.

Makkelijk toch? Niet echt. Mijn gedachten zweven constant weg. Terwijl ik aandacht moet hebben voor mijn linker grote teen, peins ik over nieuwe onderwerpen om over te schrijven. Ik denk aan de rode vlek op mijn zwarte sok en wat de anderen daar wel niet van zullen denken.

De stem van Tinge haalt me uit mijn gemijmer. Hij vraagt waar de aandacht nu is.

„Dacht je aan iets anders, realiseer je dat dan. Breng de aandacht vervolgens weer naar het hier en nu. Veroordeel niet. Denk niet: ik droomde, wat stom. Of ik heb honger, balen. Maar: ik droomde weg. Punt. Ik heb honger. Punt.”

De workshop bestaat uit theorie, maar vooral uit het ervaren van iets met aandacht te doen. Lopen, eten, zitten, observeren, praten en luisteren. Weg met de automatische piloot.

Alles lijkt veel intenser als je er bewust van bent. Nooit gedacht dat ik dit zou zeggen, maar het kauwen op drie rozijnen was een bijzondere ervaring. Geen idee dat een rozijn tegelijkertijd hard, zacht, plakkerig, bitter en zoet kan zijn. Ik heb ze zo aandachtig geroken, gevoeld, geproefd en door mijn mond laten gaan, dat het lijkt alsof ik tien doosjes rozijnen achter mijn kiezen heb.

Volgens Tinge denk je helderder door in het moment te leven. Je neemt afstand van hersenspinsels en creëert rust. Keuzes worden bewuster als je jezelf niet laat meeslepen door emoties. Pijn, gepieker, stress en verdriet krijgen een plek door er niet voor weg te lopen of je erin te verliezen. Door het te accepteren en te benoemen, kun je daarnaast meer genieten van de kleine dingen.

Dat klinkt té simpel, maar het lijkt te werken. Een zeurderige pijn in mijn onderrug die tijdens de lange zitmeditatie opdoemt, speelt geen rol meer zodra ik eraan denk en me weer focus op mijn ademhaling. Gepieker vermindert als ik het bestempel als gevoel en vervolgens weer aan het hier en nu denk.

Mindfulness is niet nieuw, maar toch heel verhelderend. Ik merk hoe vaak mijn gedachten allang ergens anders zijn, hoe moeilijk het is om niet tig dingen tegelijk te doen, maar één ding met aandacht.

Tijdens de laatste zitmeditatie begin ik al te piekeren over hoe ik deze ervaring op papier ga zetten. Onmiddellijk bedenk ik me dat ik afdwaal. Ik adem in. Ik adem uit. Ik observeer en laat het los. Dat voelt goed! Het voelt alsof ik opeens zeeën van tijd heb.

Ik verlaat Zwolle met een voldaan gevoel. Niks zweverige cursus of geitenwollensokken types, maar duidelijke oefeningen waar je iets aan hebt. Ik voel me ontspannen, blij en tevreden. Heerlijk. Ik ga leven in aandacht!

In de Trouw van 03/01/08 staat in interessant artikel over mindfulness. Mindfulness staat op dit moment enorm in de belangstelling in de reguliere westerse cognitieve psychologie. Mindfulness, of aandachtstraining komt oorspronkelijk uit het boeddhisme en is door de bekende meditatiewetenschapper John Kabat Zinn vertaald naar de hedendaagse westerse psychologie. De methode is voor een groot deel gebaseerd op meditatie en de filosofie van meditatie. In Trouw stond hier het volgende over:

*' Dr. Maya Schroevers, universitair docent en gezondheidszorgpsycholoog verbonden aan Universiteit Leiden en het Universitair Medisch Centrum in Groningen, doet onderzoek naar mindfulness. **Dat het werkt staat als een paal boven water**, De psycholoog vroeg 129 deelnemers van elf trainingsgroepen voor en na de cursus vragenlijsten in te vullen. Ongeveer de helft van de mensen heeft dat gedaan. De leeftijden van de deelnemers lopen sterk uiteen (23-63 jaar), net als de psychische achtergronden: van een personen die last hebben gehad van depressie, burn-out of angststoornissen en daar medicijnen tegen gebruiken tot mensen met mildere klachten, zoals stress door een te volle agenda. Het gros van de deelnemers geeft aan dat ze na de training beter functioneren en een hogere kwaliteit van leven ervaren, op zowel lichamelijk als psychisch als sociaal niveau. Dit verrast Schroevers toch: „Ik had mijn twijfels of het op alle drie de gebieden impact zou hebben. Ik had de kwaliteit van leven stabiel verwacht en niet gedacht dat die binnen acht weken zo*

zou veranderen". De gezondheidspsycholoog zit nog midden in het onderzoek. De vragenlijsten staan net in de computer, Schroevers schat dat het bekijken, analyseren en publiceren van de resultaten enkele maanden kost. Ze verwacht dat het succes van de training vooral komt door de verhoging van de opmerkzaamheid ('mindfuller' worden) en de verandering van 'coping' (de manier van omgaan met problemen).'

Aandachtstraining is overigens wel iets anders is dan mediteren. Mediteren maakt belangrijk onderdeel uit van Aandachtstraining. Gedurende acht weken gaan de deelnemers onder begeleiding aan de slag met de bodyscanmeditatie , loopmeditatie en Ademhalingsmeditatie.
