



DE KERN VAN AANDACHTTRAINING

Een uitnodiging tot bewegen naar
meer balans,
controle, zorgzaamheid
en
plezier
in je leven*

BETTINA HEDDES, KLINISCH PSYCHOLOOG
www.bosmanggz.nl of www.aandachttraining.org
mail: bheddes@bosmanggz.nl

* deze tekst is -iets aangepast- afkomstig uit de folder van Jon Kabat-Zinn, degene die de training heeft ontwikkeld

INLEIDING

Aandachttraining bestaat nu al geruime tijd en heeft zich een vaste plek verworven binnen de Geestelijke Gezondheidszorg*.

Jon Kabat-Zinn, emeritus hoogleraar geneeskunde, heeft de basistraining** ontwikkeld, die zich richt op mensen met chronische pijn, vermoeidheid en andere stress gerelateerde klachten. De eerste training was in 1979 en de training wordt nu op veel plaatsen in de wereld aangeboden. In 2002 hebben Segal, hoogleraar psychologie, en collega's de training aangepast voor mensen die kampen met herhalende depressies***.

De mindfulness benadering blijkt inmiddels werkzaam bij verschillende klachten en wordt veelal gecombineerd met interventies uit de reguliere psychotherapie.

In dit artikel wordt in vogelvlucht stilgestaan bij de kern van aandachttraining, de oefeningen, hoe het helpt bij verschillende klachten en hoe het er in de praktijk uitziet.

Bij Bosman GGz worden zowel aandachttraining als vervolgbijeenkomsten gedurende het hele jaar aangeboden. Voor nadere informatie over groepen en (start)data/tijden kunt u informeren bij het secretariaat (tel. 0320-752610) of mailen naar bheddes@bosmanggz.nl.

Hoewel voor de herkenbaarheid nog onderscheid wordt gemaakt tussen aandachttraining bij **stress, vermoeidheid en pijn** en aandachttraining bij **stress, negatief denken en piekeren**, blijkt –na ervaring met ruim 50 groepen– de overlap veel groter dan de verschillen. De werkboeken lijken erg op elkaar, de groepen ook. Voor de **vervolgbijeenkomsten** wordt dan ook geen onderscheid meer gemaakt. Aandachttraining is toepasbaar bij veel klachten omdat het in de kern om een verandering van levenshouding gaat.

Hiernaast zijn trainingen in ontwikkeling die zich richten op speciale onderwerpen. Zo wordt in november gestart met aandachttraining –**aandachtig eten, drinken en bewegen**.

Zodra er een meer specifiek aanbod is, vindt u dat terug op onze website.

Individuele aandachttraining is mogelijk op indicatie.

Aanmelden kan middels een verwijsbrief via e-mail (bheddes@bosmanggz.nl) of door het invullen van het online aanmeldformulier op de website van Bosman GGz (www.bosmanggz.nl).

Uitgebreide en toegankelijke informatie is gemakkelijk te vinden via internet en in de boekhandels. Literatuurverwijzingen vindt u aan het eind van dit artikel.

Bettina Heddes,
zomer 2010.

* www.ggzrichtlijnen.nl

** MBSR: mindfulness based stress reduction

*** MBCT: mindfulness based cognitive therapy

DE KERN VAN AANDACHTTRAINING . . .

**aanwezig zijn bij dat wat er is,
vriendelijk, zonder te oordelen,
om van daaruit keuzes te maken,
die passen bij wat je zelf belangrijk vindt,**

**opmerken hoe we reageren vanuit de automatische piloot,
hoe gemakkelijk we oordelen over onszelf en anderen,
hoe de capriolen van onze geest daar een rol in spelen,**

**ervaren dat we telkens weer terug kunnen,
naar aanwezig zijn bij dat wat er is,
vriendelijk, zonder te oordelen,
om van daar uit keuzes te maken,
die passen bij wat we zelf belangrijk vinden.**

DE KERN VAN AANDACHTTRAINING

Bewust en aandachtig leven maakt je leven interessanter, levendiger en completer. Oók als je ervaringen hebt die moeilijk en confronterend zijn.

We weten hoe fijn het is om simpelweg aanwezig te zijn bij wat er is. Als we van iets genieten, als we geconcentreerd bezig zijn, als we ontspannen met de mensen waar we van houden, als we zien hoe mooi de natuur is. Die momenten hebben we graag. Iets in ons doet verlangen naar dit soort momenten, naar wat sommige mensen innerlijke rust noemen of gewoon gelukkig zijn. De oefeningen van de aandachtstraining helpen om deze rust opnieuw te ervaren en er telkens weer naar terug te kunnen gaan.

De oefeningen helpen ook om te beseffen dat een zekere mate van onrust bij het leven hoort. Dat we dit niet hoeven weg te duwen, dat we niet hoeven denken dat er iets mis is op het moment dat we ons om wat voor reden dan ook onprettig voelen. Er zijn nu eenmaal dingen in het leven die pijnlijk en moeilijk zijn. Je hier tegen verzetten levert pas echt stress op. Lichamelijk merk je dat bijvoorbeeld door gespannen spieren, verhoging van bloeddruk en hartslag, onregelmatige of hoge ademhaling. Geestelijk merk je onrust, spanning, gevoel van angst, onvrede of verwarring. Vaak ontstaat er een patroon van afwisselend er niet meer aan willen denken, ontzettend je best doen en het niet meer zien zitten. Uiteindelijk voel je je dan zo afgestompt, dat het je allemaal niet meer kan schelen.

Aandachtstraining nodigt uit om nauwkeurig te kijken naar wat het eigenlijk is dat ons stress oplevert en daar een zorgzaam antwoord op te geven in plaats van te reageren vanuit de automatische piloot. Om dit te kunnen doen moeten we beseffen en ervaren dat we niet helemaal samenvallen met onze gedachten, gevoelens en impulsen. Met behulp van de oefeningen leren we ze als het ware te observeren en een bewuste keuze te maken om er al dan niet op in te gaan.

Wat we merken bij het oefenen is hoe graag onze geest overal controle over wil houden. Het is de aard van onze geest om situaties te overzien, er op te reageren, om te proberen de zaken goed te regelen en veilig te houden. Evalueren en plannen zijn de favoriete bezigheden van onze geest. Maar als we niet uitkijken zijn we zo vooral met het verleden of met de toekomst bezig, missen we het leven in het hier-en-nu en daarmee de innerlijke rust waar we zo naar verlangen.

Onze geest ziet soms weinig heil in zaken als acceptatie, geduld en vriendelijkheid. Toch is dat waar aandachtstraining toe uitnodigt. Om van daaruit te kijken naar keuzes die je kunt maken, naar mogelijke veranderingen -waaronder het verdragen van dingen die je niet zomaar kunt veranderen- om dan te merken dat er daardoor ook heel veel verandert. Controle door los te laten. Anders dan je geest ooit had kunnen dromen.

AANDACHTTRAINING HELPT

Aandachtraining bestaat nu al ruim dertig jaar. Aanvankelijk vooral aangeboden voor mensen met stress, vermoeidheid en pijn, later ook voor mensen die lijden aan herhalende depressies. Inmiddels worden delen van de training toegepast voor allerlei doelgroepen. Klachtgericht, maar ook in het bedrijfsleven. Het komt erop neer dat iedereen wel zou kunnen profiteren van wat meer aandacht in het leven!

In de afgelopen jaren is ook veel onderzoek gedaan naar de werkzame factoren en de resultaten van de training. Hieronder staan er een aantal genoemd:

- vermindering van (herhalende) depressies;
- niet meer zo gemakkelijk wegzakken in negatieve gedachten of gevoelens;
- minder piekeren;
- beter in staat zijn om rustig te blijven in moeilijke situaties;
- kunnen kiezen om bepaalde emoties te uiten in plaats van erin te schieten;
- vermindering van angstklachten;
- vermindering van vermoeidheid;
- verbeterde omgang met eetproblemen;
- meer energie en levenslust;
- verbeterd zelfvertrouwen;
- beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen;
- vermindering van pijn en beter met blijvende pijn om kunnen gaan;
- verlaging van hartslag en bloeddruk;
- versterking van immuun systeem;
- veel beter kunnen ontspannen;
- verbeterde slaap;
- verbetering van gezondheid;
- beter kunnen genieten van de kleine dingen in het leven;
- minder laten opjagen door jezelf of anderen;
- eerst even stil kunnen staan in plaats van meteen in de actie te schieten;
- meer zorg hebben voor jezelf en anderen;
- blijvende vermindering van lichamelijke en psychische klachten.

Dat de training zo effectief is op zoveel verschillende gebieden heeft te maken met twee dingen. Allereerst helpt het je om uit de automatische piloot te stappen en een zorgzaam antwoord te geven op datgene dat stress oplevert. Hierdoor doorbreek je patronen die je meer last dan plezier opleveren. Ten tweede helpt het je om je lichaam te ontspannen. En als je lichaam ontspannen is, kun je helderder denken en kun je wijzere besluiten nemen.

Door aandachtstraining werk je aan een andere houding die je kunt toepassen op wat er ook maar op je pad komt. Het gaat om een levenshouding die ook op langere termijn toepasbaar is.

AANDACHTTRAINING IN DE PRAKTIJK

Aandachtig aanwezig zijn is in de basis vrij eenvoudig te leren, omdat het eigenlijk een kwestie is van herinneren en ervaren hoe het ook al weer zijn kan. Minder makkelijk is het volhouden ervan in het dagelijks leven. Je doet een oefening, merkt hoe heerlijk het is en hoe je soms een uur later weer in de automatische piloot stapt. En als je even pech hebt laat de automatische piloot van je geest je ook tijdens de oefening niet met rust. Je zal je afvragen waarom de training zo populair is en het zo goed werkt.

Het geheim ligt in het met mildheid leren kijken naar de capriolen van je geest, ze leren kennen, nieuwsgierig onderzoeken, beseffen dat je kunt kiezen er al dan niet op in te gaan, leren zorgzaam te zijn voor jezelf (en daarmee voor anderen), merken dat je met vallen en opstaan leert en dat je met alles wat je maar tegenkomt niet alleen staat.

Om zo te kunnen kijken en te onderzoeken hebben we elkaar nodig. Door samen te oefenen herinneren we elkaar er aan hoe het ook kan. Niet door eindeloos over problemen te praten, niet door problemen van een ander over te nemen. Wel door opmerkzaam bij jezelf en anderen aanwezig te zijn. Het genoeg van (samen) aanwezig zijn om van daaruit wijzere besluiten te nemen. Dingen in je leven anders gaan doen, ook als dit op korte termijn meer onrust geeft.

Op grond van bovenstaande kun je je voorstellen dat aandachtstraining over het algemeen het beste werkt in groepsverband. Naast het feit dat het ondersteunend is, helpt het in het ontregelen van de ingesleten paden van je geest. Het kan zijn dat je geest dit geen goed idee vindt, omdat het aanvoelt als minder controle en meer onrust. Maar daar ligt nu juist de oplossing. Loslaten van overmatige controle nodigt uit tot openstaan voor wat er ook is, voor andere mogelijkheden dan je geest had bedacht.

In praktijk betekent dit:

- acht bijeenkomsten van 3 uur per keer;
- één bijeenkomst van 6 uur om langer te kunnen oefenen;
- begeleide concentratie- en aandacht-oefeningen;
- eenvoudige bewegingsoefeningen;
- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten;
- oefeningen om aandachtig om te gaan met stress en specifieke klachten;
- individueel toegesneden instructies;
- verdiepende informatie over mindfulness, leven met aandacht;
- uitwisselen van ervaringen in een groep van 8 deelnemers;
- werkboek en cd's om thuis te kunnen oefenen;
- de mogelijkheid om na de basistraining deel te nemen aan vervolgbijeenkomsten die in een periode van een half jaar worden aangeboden.

DE OEFENINGEN

De belangrijkste oefeningen die in de training worden gebruikt, zijn de lichaamsverkenning, zitmeditatie, staande en liggende yoga oefeningen. Er zijn cd's beschikbaar om thuis te kunnen oefenen. Ze zijn ook te beluisteren via de website: www.aandachttraining.org.

Alle oefeningen zijn gericht op vergroten van de vaardigheid om met vriendelijke, niet (ver)oordelende aandacht in het hier-en-nu te blijven. Leren opmerken van lichaamssensaties, gedachten en gevoelens, zonder te verdwijnen in (negatieve of pieker-) gedachten of (pijnlijke) lichaamssensaties. Gebruik maken van de ademhaling en het lichaam-als-geheel is daarbij een belangrijk hulpmiddel. Je kunt ze gebruiken als ankerpunt van waaruit je al het andere kunt observeren. En je hebt het altijd tot je beschikking! Ook in het dagelijks leven, want daar gaat het uiteindelijk om.

In zekere zin zou je kunnen zeggen dat het dagelijks leven je telkens weer uitnodigt tot oefenen in het op een aandachtige wijze aanwezig zijn, zodat je trouw kunt zijn aan wat je belangrijk vindt in het leven. Om dit te trainen zijn bovengenoemde formele oefeningen zeer ondersteunend. Daarnaast zijn er de informele oefeningen die je helpen om in de dagelijkse praktijk regelmatig bij jezelf stil te staan. Zo zijn er bijvoorbeeld oefeningen om de dagelijkse dingen met je volle aandacht te doen, om eens te letten op hoe je omgaat met plezierige en onplezierige gebeurtenissen, hoe mensenstress er voor jou uitziet en hoe je daarin zorgzame keuzes kunt maken.

Door de formele en informele oefeningen regelmatig te doen werk je aan een aandachtige, zorgzame houding, en daarmee ook aan het vergroten van je zelfvertrouwen. Doordat je leert om op een vriendelijke en zorgzame manier bij jezelf aanwezig te zijn en niet zo snel te oordelen, iets te veroordelen, ontstaat er ruimte. Ruimte om inzicht te krijgen in jezelf, anderen en je omgeving. En pas daarna keuzes te maken. Het leert je ook om geduld te hebben. Aan iets te werken dat je belangrijk vindt zonder jezelf of anderen te forceren. En je zult hierdoor steeds beter in staat zijn om, als dat nodig is, grenzen te stellen. Jezelf niet overvragen en –vanuit de zorg die je voor jezelf hebt– duidelijk zijn naar anderen over wat je wel en niet wilt.

Wat je precies leert en hoe je het geleerde toepast is deels afhankelijk van hoe je als persoon bent en wat voor jou de lastige punten zijn in je leven. Hieronder staat kort aangegeven waar je aan kunt denken bij verschillende klachten.

AANDACHTTRAINING BIJ VERSCHILLENDE KLACHTEN

Bij stress

Door de oefeningen word je als het ware stilgezet, waardoor je lichamelijk en geestelijk weer meer in balans komt. Hierdoor ben je steeds beter in staat te kiezen om al dan niet in actie te komen. Het niet-doen zélf blijkt een bron van genoeg.

Bij (chronische) pijn

Hoewel de pijn niet altijd weg gaat, wordt de pijn anders beleefd. Het is een aspect geworden van het leven: 'er is pijn' en 'ik ben niet mijn pijn'. Je schiet niet meer in uitersten: overdreven voorzichtig of er maar doorheen gaan. Zorg hebben voor jezelf is oké. Daarnaast wordt in een rustig tempo gewerkt aan verbetering van de lichamelijke conditie.

Bij vermoeidheidsklachten

Deelnemers worden uitgenodigd om werkelijk goed voor zichzelf te zorgen. Daarbij wordt nauwkeurig gekeken naar hoe je met jezelf omgaat, naar wat je wel en niet aankunt. Ook hier is er vaak een afwisselend patroon van uitersten: schouders eronder of het helemaal opgeven. Wat dan ontbreekt, is het jezelf tijd gunnen om te ontspannen en rekening houden met eventuele kwetsbaarheid of gevoeligheid. Door jezelf hierin wel serieus te nemen, neem je echte verantwoordelijkheid en kun je zorgzame keuzes maken, zowel privé als in een eventuele werksituatie.

Bij piekeren/negatief denken

Door de oefeningen ervaar je dat je kunt kiezen om al dan niet in te gaan op de gedachten die er zijn. Gedachten zijn geen feiten, je kunt ze gewoon laten gaan. Voor de zoveelste keer in dezelfde riedel ronddraaien levert niets op. Dit is iets dat steeds verder doordringt. De oefeningen bieden mogelijkheid om steeds weer tot rust te komen, de gedachten te observeren in plaats van er op in gaan –in de loop van de tijd nemen ze daardoor af. Gebruik van de cd's blijkt hierbij zeer ondersteunend te zijn.

Bij depressieve klachten

De oefeningen helpen om te zien dat depressie een proces is, geen statische toestand. Een gevoel van depressie kan je voeden of niet. Op negatieve gedachten kun je al dan niet ingaan. Het effect zal verschillend zijn. Ook stemming heeft invloed op de aard van de gedachten. Negatieve gedachten die voortkomen uit een sombere stemming zijn geen waarheid! Het zijn slechts automatische gedachten. Daarnaast is er aandacht voor het effect van actie in plaats van terugtrekken in negatief denken.

Verder wordt duidelijk dat het niet accepterend en zorgzaam zijn naar jezelf vaak de grootste rol speelt in het onbegrepen voelen, het afwisselen tussen zelfbeschuldiging en de schuld bij de ander leggen en het uiteindelijke gevoel van moedeloosheid. Acceptatie, zorgzaamheid en vriendelijkheid leidt tot het je beter voelen en tot effectieve actie.

Bij sociale angst

De oefeningen bieden veel houvast. Oefenen ondersteunt het 'bij jezelf blijven': voelen dat je er lichamelijk bent, niet verdwijnen in piekeren en daardoor onzeker worden. De nadruk ligt op vriendelijkheid en zorgzaamheid voor jezelf. Ook hier weer opmerken wat je wilt en aankunt. Zorgzaamheid kan betekenen dat je jezelf niet overbelast in sociaal contact.

En wanneer gekozen wordt voor het aangaan van sociaal contact, bieden de oefeningen de nodige ondersteuning. Bijvoorbeeld in het verdragen van innerlijke onrust, zodat dit niet hoeft uit te monden in paniek of zich terugtrekken.

Bij angst en paniek

Door de oefeningen leer je met aandacht aanwezig te zijn bij de lichamelijke sensaties en de gedachten hierover. Er rustig bij aanwezig te zijn, waardoor de klachten 'als vanzelf' verdwijnen of minder worden. Daarnaast wordt veelal duidelijk welke gedachten of overtuigingen (over jezelf of anderen) de angstreactie in werking zetten. Je gaat zien en ervaren dat er een andere manier is om met jezelf om te gaan: zorgzaam, vriendelijk, om van daaruit eventueel uitdagingen aan te gaan.

Bij eetstoornissen

Aandachtig eten richt zich op gezond eten zonder voedingsmiddelen uit te sluiten. Mensen leren voedsel niet meer te gebruiken om emoties te reguleren en om gezond te eten zonder hierin te overdrijven. Men wordt zich bewust van verschillende vormen van "honger" – onderscheid te maken tussen lichamelijke en emotionele honger – en hier zorgzaam mee om te gaan in plaats van zich te verliezen in oude gewoonten. Men leert aandacht te hebben voor de invloed van de omgeving en daar op een aandachtige wijze mee om te gaan.

Bij dwangklachten

Hierbij wordt gewerkt aan het doorbreken van de identificatie met het dwangmatige gedrag of denken, het jezelf niet overbelasten en het in principe kunnen kiezen voor alternatief gedrag. Veelal worden de klachten minder. Als ze optreden, wordt er minder zwaar aan getild en ten slotte wordt de functie van de klachten vaak duidelijk. Oefeningen zijn van belang bij het verdragen van onrust en bij het proces van dis-identificatie. Oefeningen bieden ook een alternatief wanneer het dwangmatige handelen een vorm van afreageren is. Na het oefenen kunnen de zaken weer beter in perspectief worden gezien.

Bij existentiële problematiek

Er zijn nogal wat klachten waar in feite een worsteling met zingeving ("wat wil ik met mijn leven?") aan ten grondslag ligt. Mensen worden hiermee geconfronteerd door bepaalde levensgebeurtenissen: burn-out, relatie- of gezinsproblematiek, ziekte, overlijden van belangrijke mensen, etc. Aandachtstraining biedt de mogelijkheid om stil te staan bij jezelf, weer te merken (voelen) wat werkelijk van belang is in het leven en daar ook vorm aan te geven.

LITERATUUR

Jon Kabat-Zinn heeft de basistraining ontwikkeld en heeft o.a. de volgende boeken geschreven:

- Handboek Meditatief Ontspannen, 1990
- Waar je ook gaat, daar ben je, 1994
- Met kinderen groeien, 1997

Zindel Segal e.a. hebben de training aangepast voor mensen met herhaalde depressies.

Zij hebben hun ervaringen en hun training beschreven in:

- Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, 2004

Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal en Jon Kabat-Zinn hebben hun krachten gebundeld en beschreven in:

- Mindfulness en bevrijding van depressie, 2007

Dit een zeer toegankelijk, inzichtgevend boek. Je hoeft niet depressief te zijn (geweest) om er van te kunnen profiteren!

Onderzoek (o.a.):

- Baer, R.A., 2003. Mindfulness training as a clinical intervention. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2)
- Brown, K.W., R.M. Ryan, and J.D. Creswell, 2007. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 18 (4)
- Davidson e.a., 2003. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psychosomatic Medicine* 65

Andere boeken:

- Susan Albers, Mindful eten, 2003
- Rob Brandsma, Beter Nu, 2007
- Brantley, J., Angst beheersen met aandacht, 2003
- Carroll, M. Mindfulness in leiderschap, 2008
- David Dewulf, Mindfulness voor jongeren, 2009
- Eifert G.H., e.a., Boosheid de Baas, 2006
- David Fontana en Ingrid Slack, Meditatie voor kinderen, 1997
- Chris Grijns, Adempauze, 2008
- David Harp, Drie minuten meditaties, 1996
- Harris, R., De valstrik van het geluk, 2007
- Cheri Huber, Zijn wie je bent, 1999
- Hulsbergen, M., Mindfulness. De aandachtsvolle therapeut, 2009
- Edel Maex, Mindfulness, in de maalstroom van je leven, 2006
- Bob Stahl, Elisha Goldstein, Mindfulness en stressreductie, een werkboek, 2010
- Vieren, D., Mindfulness, een klare kijk, 2008

ETC, . . . laat je inspireren in de boekhandel!