
lees meer over mindfulness

wat is mindfulness

Mindfulness kun je vertalen als opmerkzaamheid, aandacht of bewustzijn. Het betekent dat je je aandacht doelbewust richt op je ervaring in het hier en nu, op wat er is in dit moment. Je gewaar zijn van je gedachten, gevoelens en van lichamelijke sensaties van moment tot moment en zonder oordeel.

Training in mindfulness of aandachtstraining (Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR) is in het westen met name door Jon Kabat-Zinn ontwikkeld uit eeuwenoude Boeddhistische aandachtsmeditaties gemengd met wetenschappelijke inzichten. De training staat los van iedere culturele of religieuze context.

Mindfulness maakt het ons mogelijk om meer in het hier en nu te zijn. Mindfulness vaardigheden richten zich op de diepere processen en vaste patronen die we gebruiken om de wereld waar te nemen en te begrijpen. Wanneer we meer mindful worden wordt de manier waarop we met onszelf omgaan, met onze gedachten en gevoelens, zachter en duidelijker.

Mindfulness bevordert zelfacceptatie, zelfvertrouwen en versterkt het vermogen om met stress om te gaan. Omdat we op een andere manier problemen, situaties, gedachten en gevoelens benaderen zien we nieuwe oplossingen en mogelijkheden.

We lopen niet meer weg van moeilijke gevoelens en gedachten, we accepteren deze op een niet-oordelende manier hetgeen ons bevrijdt van de energie die dit kost waardoor we effectiever zijn, beter functioneren en meer van ons leven genieten. We maken andere keuzes die vriendelijker en wijzer zijn.

waarom mindfulness

Vaak hebben we het gevoel beheerst te worden door onze gedachten, gevoelens, zorgen, drukte en verantwoordelijkheden. We kunnen soms overspoeld raken van het vele ‘moeten’, door de vele keuzes die we hebben, door onze gevoelens of gedachten. (Dan zijn we mindless.) We willen dingen anders dan hoe ze nu zijn. We willen de fijne dingen vasthouden en hebben soms te hoge verwachtingen van ons zelf en anderen. We willen de vervelende dingen wegduwen of vermijden, wat ons veel energie kost.

Mindfulness kan ons helpen om onze relatie met ons leven te veranderen en onze kwaliteit van leven te verbeteren, vooral wanneer we te maken hebben met veel zelfkritiek, stress, (levens)pijn, moeilijkheden en ziekte.

Bijna iedereen heeft min of meer automatische reactiepatronen. We leven vaak op de automatische piloot, we eten iets zonder het echt te proeven en praten met iemand zonder daar echt met onze aandacht bij te zijn. We piekeren, maken ons zorgen over de toekomst of zijn veel bezig met het verleden. Dat is niet altijd even effectief en het verhoogt het gevoel van stress en doet lichamelijke spanning toenemen. We hebben het vaak niet eens in de gaten. We willen de onrust weg hebben en verlangen naar meer balans in ons leven. In de mindfulness training leer je om met een vriendelijke en niet-oordelende houding waar te nemen wat er zich zoal voordoet. Door meer in het hier en nu te leven, het moment te accepteren zoals het is, zul je merken dat je er minder last van hebt.

wat is de bedoeling

Je wordt getraind in het waarnemen en beschrijven van gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties zonder er meteen een betekenis of oordeel aan te verbinden. Daardoor wordt je je bewuster van jezelf en je omgeving. Je wordt meer en meer bewust van het verschil tussen leven op de automatische piloot en leven met open aandacht. Je leert meer te leven in het hier en nu.

Je leert ook om dingen die pijnlijk en moeilijk zijn niet meer te vermijden. Dit vermijden levert namelijk veel extra stress op. Je verzetten, vermijden, iets wegduwen kost veel energie en zorgt voor spierspanning, dat kun je bijvoorbeeld merken aan hogere bloeddruk, snellere hartslag en hoge ademhaling. Ook kun je het merken aan meer onrust, angst of verwarring.

Wanneer je een pijnlijke situatie of moeilijk gevoel onder ogen durft te zien ontstaat er ruimte en kun je je energie en aandacht weer op andere dingen richten. Je gaat anders met je aandacht om. Je leert je beter te focussen op wat werkelijk belangrijk is op dat moment. Er ontstaat zo ook meer keuzevrijheid en je probleemoplossend vermogen wordt vergroot.

Door mindfulness training ontwikkelen we ook de vaardigheden die nodig zijn om duidelijke grenzen te hanteren op een positieve voedende manier. We kunnen met onze kinderen en anderen omgaan op een manier die hun zelfbewustzijn, zelfvertrouwen en levensvaardigheden versterkt. We ontwikkelen een helder bewustzijn van ons eigen zelf en zijn wie we willen zijn speciaal in tijden van stress.

mindfulness en ziekte

Mindfulness geeft bewezen goede resultaten bij het verminderen van stress en pijn klachten bij chronische ziekte. De mindfulness training helpt onder meer bij klachten als burnout, (werk) stress, spanning, onrust, vermoeidheid, slaapproblemen, angst en somberheid. Mensen met lichamelijke klachten zoals hoge bloeddruk, chronische hoofdpijn kunnen verlichting van hun klachten vinden door op een andere manier met hun klachten om te gaan.

! mindfulness komt nooit in plaats van een medische of psychologische behandeling maar kan een aanvulling daarop zijn.

mindfulness en mediteren

Mindfulness heeft te maken met mediteren. Wat als ik nog nooit heb gemediteerd of daar niet van houd? Veel mensen denken dat mediteren iets voor monniken is. In de mindfulness training is het mediteren kort en ongedwongen. De korte meditatie is nodig om rust en ruimte te maken om te ervaren. Je zult trouwens merken dat mediteren prettig kan zijn.

is mindfulness een hype

Mindfulness is populair. Als iets een hype is bestaat de kans dat er van allerlei wonderen aan toe worden geschreven. Daarom is het belangrijk om te stellen dat mindfulness training werkt, resultaat biedt, maar dat het geen wondermiddel is. Je moet er zelf wat voor doen. Verder wordt veel moeite gedaan om het een wetenschappelijke onderbouwing te geven en daarin slaagt men.

wetenschappelijk onderzoek

Er wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness training in universiteiten over de gehele wereld (evidence based). Deze onderzoeken bieden positieve resultaten en geven aan dat mindfulness training een positief, vaak dieper effect heeft op de reductie van medische symptomen en psychologisch ongemak terwijl de deelnemers leren om meer voluit te leven.

hoe ziet de training er uit

De training bestaat uit 8 opeenvolgende bijeenkomsten die wekelijks worden gehouden en waarin in groepsverband twee en een half uur mindfulness wordt gegeven. Tussen de 6e en 7e bijeenkomst vindt een retraite dag plaats. Daarnaast wordt de deelnemers gevraagd om dagelijks thuisopdrachten te doen, die circa 45 minuten aan tijd in beslag nemen. Tijdens de bijeenkomsten wordt teruggekoppeld wat de deelnemers ervaren en wat ze hebben ervaren bij het doen van de thuisopdrachten.

Er wordt geoefend met lichaamsverkenning, loopmeditatie, eenvoudige yoga oefeningen en zitmeditatie. Aan de orde komen het op een niet-oordelende wijze beschouwen van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties. Er wordt gelet op het verkennen van grenzen. Wanneer iemand bepaalde oefeningen niet kan doen, kan het in gedachten.

open (les)avonden

De [open avond](#) biedt de gelegenheid om beter te begrijpen wat de cursus inhoudt en om te onderzoeken of dit iets voor jou is.