



## Mindfulness

Een druk bestaan, piekeren, angst of pijn geeft stress, we richten er onze energie op. Velen worstelen met stress, somberheid of pijn, terwijl dat niet zo hoeft te zijn. Je kunt leren effectief om te gaan met deze klachten door mindfulness ofwel aandachtstraining.

Mindfulness betekent: 'bewust gewaar zijn van de ervaring in het hier en nu zonder oordeel'. Door het beoefenen van mindfulness kun je belemmerende gedachten, emoties en spanning gemakkelijker loslaten.

Mindfulness is het best uit te leggen als het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Bij het opstaan, in de keuken, tijdens het autorijden, op het werk draaien we vaak op routine, terwijl de gedachten zijn bij zaken uit verleden en toekomst. We zijn niet aanwezig in het hier-en-nu en reageren vanuit automatische patronen. Zo hebben we geen vat op veranderingen. Toch kent ieder ervaringen van volledig aanwezig zijn: een adembenemende zonsopgang, prachtige muziek of een intense ervaring zoals de geboorte van een kind. We zijn erbij met al onze aandacht en onze geest is stil. We kunnen de rijkdom van het moment proeven.

Mindfulness is de sleutel tot het hier-en-nu. Waar je aandacht is, daar ben je. Dit kun je oefenen met de achtweekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) die is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn. Hij heeft hiertoe elementen van oosterse mindfulness verbonden met moderne westerse psychologie. Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar de effecten.

### Resultaten

Mindfulness richt zich niet op verandering van problemen, maar op onze houding ten opzichte van problemen. Spanning of een lastige stemming worden niet veranderd, maar verdwijnen door mindfulness uit het centrum van de aandacht. Hierdoor worden ze minder belangrijk, zijn minder dominant aanwezig, waardoor ze toch veranderen. Wetenschappelijk zijn de effecten van aandachtstraining onderzocht. Belangrijke resultaten bij goede oefening zijn: het verschuiven van problemen naar de achtergrond en het meer aanwezig zijn in het hier en nu.

Er is een blijvende vermindering van: stress-symptomen; (chronische) pijn; depressie en angst; slaapproblemen en vermoeidheid; psychische gevolgen van ernstige ziekte en tegenslag.

Er is een verbeterde vaardigheid van: omgaan met stressvolle gebeurtenissen; meer energie tot je beschikking hebben; je kunnen concentreren (je piekert minder); grenzen aangeven (je hebt meer zelfvertrouwen); het hier-en-nu intensiever beleven en er meer van genieten.

### De Training

Mindfulnessstraining is een praktische ervaringsgerichte training. Onderdelen zijn: begeleide aandacht- en concentratie-oefeningen; bewegingsoefeningen; zit- en loopmeditatie; bespreken van de ervaringen om opmerkzaamheid te versterken. De Mindfulnessstraining is de MBSR-training welke bestaat uit acht of negen sessies van 2,5 uur verspreid over ruim 9 weken. Deze training vraagt oefening en inzet, waarbij het van belang is om thuis dagelijks een uur te oefenen: bewegingsoefeningen, meditaties en opmerkzaamheidsoefeningen. De huiswerkervaringen worden tijdens de cursus besproken. Het cursusmateriaal bestaat uit een werkmap met inspirerende teksten, tips en lijstjes. Daarnaast zijn er vier cd's met begeleide oefeningen en meditaties. Vooraf vindt een schriftelijke intake plaats en mogelijk een (telefonisch) kennismakingsgesprek om te zien of de training bij jouw verwachtingen past.

### De Trainer

Sigrid Hoppener, ervaren mindfulnessstrainer, o.a. opgeleid bij het Instituut voor Mindfulness en de School voor Zijnsoriëntatie. Lid van de Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland (VMBN, 1<sup>e</sup> categorie lid).

Werkt voor Essare als trainer, coach en HR-adviseur voor mensgerichte organisaties.