

# MINDFULNESS

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Stressreductie door Aandachttraining is een effectieve methode om mensen te leren omgaan met vermoeidheid, stress, pijn. In deze methode staat het beoefenen van 'mindfulness' of aandacht centraal.

Deze training in mindfulness is in 1979 in de VS ontwikkeld door dr. Jon Kabat-Zinn onder de naam **Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**.

De toepassing van deze methode is buitengewoon praktisch en toepasbaar in het dagelijks leven. De middelen die een belangrijke rol spelen in het beoefenen van mindfulness zijn: meditatie, adembewustzijn en lichaams oefeningen.

Mensen met (werk)stress worden bewuster hoe stress ons beïnvloedt. Zij leren vaardiger met stress om te gaan en krijgen meer evenwicht tussen denken en emotie.

Mensen met gezondheidsklachten leren vaardiger leven met wat zich aandient in hun leven.

Mensen met depressieve klachten en mensen met angsten leren helder in het moment te zijn. Zij leren adequater hun klachten te hanteren.

## Wat is mindfulness

Het is niet eenvoudig om mindfulness kernachtig in het Nederlands te vertalen.

Je kunt het vertalen als opmerkzaamheid, bewustheid, attent zijn, aandachtig zijn, wakker zijn, alert zijn, aanwezig zijn, directe waarneming. Kabat-Zinn definieert mindfulness als "het bewust reguleren van de aandacht van moment tot moment, *in* het moment". Een andere definitie die hij geeft is: "Mindfulness is een manier om aandacht te geven, bewust, in dit moment, zonder oordeel".

Mindfulness heeft de kwaliteit van helder en objectief waarnemen *wat er nu is* aan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties, zonder deze te veroordelen, hierover te fantaseren of te piekeren. Mindfulness gaat over aanwezig zijn bij wat je dit moment bewust bent, zonder iets anders te willen ervaren dan wat je nu ervaart. Als je meer in het moment bent, gaan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties minder met je op de loop.

"Het is zoals het is."

*Aspecten van het beoefenen van mindfulness zijn:*

- *Niet oordelen*
- *Geduld*
- *Acceptatie*
- *Niet streven naar resultaat*
- *Mild zijn*
- *Loslaten*
- *Humor*

Het proces van leren aandacht geven aan wat er nu is gaat niet vanzelf. Het kost in het begin tijd, aandacht en energie. Maar hoe vaker je oefent, hoe meer je de momenten ervaart waar je wel met onverdeelde aandacht bij bent.

In Nederland is onderzoek gedaan aan de Radboud Universiteit Nijmegen naar het effect van de training op mensen met depressie en angsten.

De belangrijkste uitkomsten van onderzoek naar de effecten van aandachtstraining:

- er is een afname van lichamelijke en psychologische klachten
- een positieve verandering in de leefstijl
- cliënten kunnen zich beter ontspannen
- hebben een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving
- mensen melden een verbetering van kwaliteit van leven