

Mindfulness cadeautje voor jezelf



Chan Gademan: „Door mindfulness ben ik geduldiger en heb ik minder last van stress.”

Populaire nieuwe therapie laat je genieten van het moment

Iedereen kent die momenten wel. Onder de douche maak je je al druk over een gesprek met je baas en tijdens het spelen met je kind denk je alleen maar aan de boodschappen die je nog moet doen. We leven gehaast en kunnen maar moeilijk uit die eeuwige gedachtstroom stappen en genieten van het moment.

Mindfulness lijkt het nieuwe antwoord te zijn voor dit probleem. Het leert je de werkelijkheid te aanvaarden en bewust aandacht te geven aan jezelf en alles om je heen. Leven in het moment. Met als gevolg minder stress. Chan Gademan uit Bussum geeft mindfulness-trainingen. Niet alleen aan particulieren, maar ook in haar werk als psychomotorisch therapeut op de poli psychiatrie van Tergooiziekenhuizen Blaricum. „De resultaten zijn verbluffend. Iedereen zou aan mindfulness moeten doen. Het is een cadeautje voor jezelf. Ik durf zelfs te zeggen dat het beter werkt dan welke therapie dan ook. Ik heb er zelf veel aan gehad. Ben geduldiger, weet beter wat ik denk en voel waardoor ik bewuster keuzes kan maken en op mezelf durf te vertrouwen. Ik heb daardoor duidelijk minder stress.”

Ze begon een jaar of vier geleden met yoga en kwam vervolgens in aanraking met mindfulness, een training met sleutelementen uit de

Kennismaken met mindfulness

Wil je kennismaken met mindfulness en enkele praktische oefeningen leren die je helpen om aandachtiger te leven? Op zaterdag 6 en 20 februari 2010 organiseert Mindfulness het Gooi een workshop van 2,5 uur in Bussum. De kosten voor de workshop zijn 20 euro. Op vertoon van dit artikel betalen lezers van De Gooi- en Eemlander 15 euro per persoon. Informatie en opgeven kan via de website www.mindfulnesshetgooi.nl.

cognitieve therapie, yoga en meditatie. Op zoek van haar team deed ze een cursus en zette daarna in het ziekenhuis een pilotproject op met twaalf patiënten met verschillende problematieken. „Hoewel wetenschappelijk is bewezen dat mindfulness werkt, wilden we eerst zelf ervaringen opdoen.”

„Mindfulness leert je bewust te worden van wat je doet zonder te oordelen. Gedachten zijn namelijk geen feiten. Je kleurt ze door te oordelen. Door je te focussen op je ademhaling, iets wat je altijd bij je hebt, richt je je aandacht op het hier en nu en onderbreek je die eeuwige, vaak negatieve, gedachtstroom. Zo creëer je afstand tot de situatie en leer je het verschil zien tussen dat wat de stress, boosheid of het verdriet heeft veroorzaakt en de betekenis hiervan. Mindfulness is niet gericht op een oplossing, maar op hoe je met een bepaalde situatie omgaat. Acceptatie is belangrijk, de stress neemt af en er komt ruimte voor iets anders. Vaak dient de oplossing zich dan ook vanzelf aan, maar dat is dan een gevolg en geen doel.” Gademan geeft een voorbeeld. „In het ziekenhuis hadden we een patiënt die al sinds haar vijfde of zesde last had van hyperventilatie. Ziekenhuis na ziekenhuis, therapie na therapie, niets hielp echt. Het beheerste echt haar leven. Tot ze mindfulness probeerde. Tijdens een training heeft ze nog één aanval gehad en

daarna niet meer. En het enige wat ze heeft gedaan was constateren en benoemen dat haar ademhaling sneller of juist weer langzamer ging, zonder er meteen tegen te willen vechten of een oplossing te zoeken.”

Het klinkt misschien simpel, maar mindfulness is volgens Gademan geen trucje, maar een levenshouding. En om dat te veranderen is heel wat oefening en discipline nodig. „Vandaar ook dat mijn training uit acht bijeenkomsten van 2,5 uur bestaat. Mindfulness kent zeven levenshoudingen; niet oordelen, geduld, opnieuw beginnen, vertrouwen hebben, niet streven, accepteren en loslaten. Dat moet echt inslijten.”

Gademan komt steeds vaker mensen tegen die niet helemaal lekker in hun vel zitten. Vaak uit zich dat in gevoelens van onrust of lichamelijke klachten als hoofdpijn. „We proberen allemaal tig ballen hoog te houden en als dat dan niet lukt raken we moedeloos. We denken dat als we maar gas blijven geven en nog beter ons best doen, het allemaal wel goed komt. Een paar weken geleden liep ik langs een auto die vastzat in de modder. De bestuurster bleef maar gas geven en de auto kwam steeds vaster te zitten. Een treffend voorbeeld van hoe we normaal bezig zijn. Wat dat betreft kunnen we veel leren van (onze) kinderen. Die nemen het leven nog zoals het komt, heel 'mindful'. Die houding zijn wij als volwassenen verloren. Wij willen altijd maar alles naar onze hand zetten, met alle stress van dien.”

Tekst: Joyce Huibers Foto: Studio Kastemans

Voor wie is het?

Volgens Gademan is mindfulness voor vrijwel iedereen geschikt. Zelf krijgt ze mensen op de training die graag bewuster willen leven, anderen hebben last van somberheid, zijn ziek of leven met pijn. De training is niet geschikt voor mensen die verslaafd zijn aan alcohol of drugs, een ernstige klinische depressie hebben of een psychose doormaken. Gademan: „Je moet objectief naar jezelf kunnen kijken.”

Waar komt het vandaan?

Dr. Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse Emeritus Hoogleraar, heeft als eerste het begrip mindfulness uit de boeddhistische context gehaald en een acht weken durende training ontwikkeld, in het Nederlands ook wel aandachtstraining genoemd. Hiermee heeft hij de basis gelegd voor het gebruik van mindfulness door artsen en/of psychotherapeuten. Mindfulness wordt door therapeuten gebruikt ter bestrijding van piekeren, depressie of burn-out.