



Mindfulness Stoppen stilstaan aandacht

Mindfulness is hét moderne codewoord om stress de baas te blijven. Handig zo tegen het einde van het jaar. Loslaten wat losgelaten kan worden en in het nu leven. Heeft het ook effect op diabetes? Ja! TEKST FLEUR BAXMEIER BEELD

WELMOET DE GRAAF

Mindfulness is aandacht hebben voor het moment. Voor het hier en nu. "We zijn meestal in ons hoofd bezig met het verleden, straks en de toekomst", legt trainer Dick Koenis van Mindful Care uit. "Mindfulness leert mensen hun aandacht opzettelijk en zonder oordeel te richten in het moment." Als we 's ochtends onder de douche staan, zijn we vaker bezig met de dag die voor ons ligt dan met het

douchen op zich. "Het water dat over ons lijf stroomt, de damp in de badkamer, de geur van de douche-gel – we merken het amper op."

Mindfulness helpt om de routine van alledag te doorbreken en met aandacht in het moment te leven. Hoe werkt dat concreet?

Koenis: "Het draait allemaal om drie stappen. Allereerst stoppen met waar u mee bezig bent. Ver-

volgens landen en tot rust komen. Als derde kijken naar uw gevoelens, gedachten en sensaties. Van daaruit bedenkt u wat u nu gaat kiezen. Kortom, mindfulness leert u gevoelens, gedachten en sensaties te herkennen en te onderzoeken zonder deze te veroordelen. Daardoor kan u overwogen beslissen wat te doen zonder u te laten meevoeren met automatische reacties en routines waar ons leven vol van is. In plaats van te denken: het leven overkomt me, leert u er met behulp van mindfulness zelf sturing aan te geven. U beseft dat u niet uw boosheid, woede of verdriet bént. Het zijn gevoelens die komen en gaan. Dat besef maakt dat piekeren, stress en irritaties veel minder kans krijgen

en u meer kunt genieten, loslaten en ontspannen."

Kunt u een voorbeeld geven?

"Stel, u komt in de file terecht en dreigt te laat te komen. U voelt ergernis. U denkt: waarom net nu, zo red ik die belangrijke afspraak niet, waarom ben ik niet eerder weggegaan?"

1. Stoppen: u merkt op dat u zich opwindt en neemt u voor hiermee te stoppen.
2. Landen: u wordt u bewust hoe u eigenlijk in de auto zit. Hoe uw ademhaling gaat.
3. Kijken: u onderzoekt met belangstelling en nieuwsgierigheid wat er verder allemaal in het moment is. De zachtheid van de stoel, de gespannenheid

van uw schouders, uw gedachte dat de wereld vergaat als u de afspraak niet haalt, het gezoem van de airco... U kijkt ernaar zonder wat er is te veroordelen. Dat wat er is, mag er allemaal zijn. Zo neemt u een andere relatie aan

met dat wat er in uw hoofd speelt. U zat in de stress van het te laat komen en u bent gekomen in de ontspanning van het het kijken naar wat zich aandient. U bent de stress niet meer. Nu kunt u de balans opmaken en vaststellen wat u te doen staat. En geloof me: dat is een heel andere situatie. U bent nu zelf de baas en niet uw stress."

Zijn die positieve effecten wetenschappelijk bewezen?

"Ja. Deze bevindingen worden inmiddels ondersteund door honderden wetenschappelijke studies. Mindfulness wérkt. Mensen met gezondheidsproblemen leren >

bewustere keuzes

"Diabetes kwam bij mij altijd op de tweede of derde plek. Ik duwde het weg en nam er geen verantwoordelijkheid voor. Mindfulness heeft gezorgd voor acceptatie en bewustwording. Natuurlijk voel ik nog steeds wel eens de drang om een heel pak koekjes leeg te eten, maar nu denk ik: wil ik dit écht? Ik spuit inmiddels tien eenheden per dag minder dan voordat ik aan mindfulness deed. Een enorme ommezwaai." **Nick van de Ven (36), diabetes type 1 sinds zijn zestiende**



Twee oefeningen

- Mindful eten - Elke mindfulnesscursus begint met het aandachtig eten van een rozijn. Pak een rozijn en leg deze in uw handpalm. Bekijk de rozijn alsof u 'm voor het eerst ziet. Voel, knijp en ruik, maar stop de rozijn nog niet in uw mond. Bestudeer de rozijn met milde aandacht. Wat ervaart u allemaal? Wat ziet u? Wat ruikt u? Komen er tussendoor andere gedachten bij u op, herken deze dan, maar ga er niet op in. Focus u weer op de rozijn. Na vijf minuten laat u de rozijn met aandacht door uw mond gaan en uiteindelijk slikt u 'm door.
- Mindful zitten - Voel eens met aandacht hoe u zit. Wat ervaart u? Is de stoel hard of zacht? Wat ervaart u in uw rug? Maar u kunt ook mindful fietsen, afwassen of zelfs naar het toilet gaan. Voel bijvoorbeeld eens hoe schuimig het sop in het afwaswater aanvoelt of hoe de deurknop van de toiletdeur eigenlijk is bevestigd. Probeer zo vaak mogelijk een kleine oefening te integreren in het dagelijks leven, waardoor u ze hopelijk op den duur onbewust als vanzelf gaat toepassen.

‘In plaats van te denken: diabetes overkomt me, leer je zelf sturing te geven’

door mindfulness te leven met hun klachten en ze komen ook dichterbij zichzelf te staan. Ze hebben meer plezier in het leven. Er is meer balans en ze genieten meer van de kleine, alledaagse dingen in

plaats van altijd maar bezig te zijn met het verleden of de toekomst.”

Marianne Keijser, u bent diabetesverpleegkundige en hebt sinds uw twintigste zelf diabetes type 1. U

volgde vorig jaar een cursus mindfulness. Wat kan zo'n cursus betekenen voor mensen met diabetes?

“Allereerst is er het gewaar worden van het moment. Sinds ik aan mindfulness doe zit ik lekkerder in mijn vel. Ik ontspan gemakkelijker en geniet meer van het leven. Dit positieve effect op stress heeft ook invloed op de bloedglucosewaarden. Je keert je gedachten als het ware naar binnen en traint jezelf om de stress los te laten. Door me bijvoorbeeld te concentreren op mijn voetzolen terwijl ik loop of een paar minuten heel bewust adem te halen. Dan voel ik de spanning uit mijn lijf glijden. Zo stond ik me in de supermarkt altijd te ergeren aan de lange rijen. Nu denk ik op zo'n moment: stop! Landen. Even terug naar de basis. Kijken. Wat is er aan de hand? En een nieuwe keuze maken: Wil ik negatief denken of wil ik het ombuigen in iets positiefs 'lekker, een rustmomentje voor mezelf.'”

Volgens u krijgt ook het zelfmanagement een positieve boost. Hoe bedoelt u dat?

In de drukte van alledag zijn we geneigd van alles te vergeten, inclusief de diabetes. Terwijl diabetes toch altijd een klein beetje aandacht nodig heeft. Wat ervaar ik in mijn lijf? Heb ik een hypo? Een groot voordeel van mindfulness is dat je weer opmerkzaam wordt op wat er in je lichaam gebeurt.” “Ik hoor vaak dat mensen op de automatische piloot spuiten. Ze kunnen zich dan een uur later niet meer herinneren dat ze gespoten hebben. Met het gevaar dat ze een dubbele dosis binnenkrijgen. Door bewust pas op de plaats te maken als je spuit, zorg je dat je zelf de controle hebt over je diabetes en niet andersom.”

“Het helpt ook om diabetes te accepteren. De zaken meer te nemen zoals ze komen. Niet te denken: bah, ik moet weer spuiten. Maar zonder oordeel accepteren, hoe moeilijk dat ook is. Mindfulness steunt daar in. Het is geen tovermiddel voor alles wat er mis gaat, maar het is zoals de oprichter van mindfulness ooit zo mooi heeft gezegd: ‘You cannot control the waves, you can only learn to surf.’” (Je kan de golven niet veranderen maar je kan er wel op leren surfen.)

Jenny van Son, u werkt aan de Universiteit van Tilburg en hebt onderzocht wat de effectiviteit van mindfulness is op mensen met diabetes type 1 en 2. Kunt u de ervaringen van Marianne Keijser onderstrepen?

Van Son: “Uit mijn onderzoek blijkt onder meer dat mensen met diabetes die aan mindfulness doen meer rust vinden. Ze nemen meer tijd voor zichzelf én voor hun diabetes. Dat wordt als prettig ervaren. Ook kunnen ze door even ademruimte te nemen, beter omgaan met moeilijke situaties, hebben ze meer zelfvertrouwen en zijn ze in staat om beter te communiceren.”

Zelf doen

- In het hele land worden mindfulnesscursussen georganiseerd. Grote kans dat u dus een cursus kunt vinden bij u in de buurt. Kijk bijvoorbeeld eens bij Vereniging Mindfulness based trainers in Nederland en Vlaanderen: www.vmbn.nl/cursus-zoeken/
- Het UMC St. Radboud in Nijmegen heeft een eigen wetenschappelijk mindfulness-centrum. Hier wordt fundamenteel onderzoek gedaan naar onder meer de effectiviteit van mindfulness: werkt het en is het beter dan een andere therapie? Patiënten met psychische klachten, zoals een depressie, kunnen cursussen doen, net als medische studenten en verpleegkundigen van het Radboud-ziekenhuis.
- Dick Koenis en Marianne Keijser bieden specifieke mindfulness presentaties, workshops en trainingen aan voor mensen met diabetes. Meer informatie: www.mindfulcare.nl.

Wat hield uw onderzoek in?

“Mensen met diabetes hebben relatief vaak emotionele klachten. Die klachten kunnen een negatieve invloed hebben op het zelfmanagement en wellicht ook op de bloedglucosewaarden. Ik wilde uitzoeken in hoeverre een cursus mindfulness deze mensen zou kunnen helpen.” Van Son sprak voor haar onderzoek met tientallen mensen met diabetes type 1 en 2 die kampen met emotionele klachten. “Sommige mensen zeiden na afloop: het heeft mijn leven veranderd, ik heb mijn

eigen ik teruggevonden. Bij andere mensen waren de effecten minder heftig, maar het merendeel had er op zijn eigen manier baat bij.” “Ons plan is om binnenkort te onderzoeken of mensen met diabetes door mindfulness ook een beter zelfmanagement krijgen, maar uit het huidige onderzoek blijkt al dat het zorgt voor een betere kwaliteit van leven, meer bewustzijn en meer vertrouwen in de signalen van hun eigen lichaam. Ik denk dat dit een goede stap kan zijn in de richting van een uiteindelijk beter zelfmanagement.” ◀

‘De golven verander je niet, je kan er wel op leren surfen’

UIT DE PRAKTIJK

minder piekeren

“Als je mij m'n gang laat gaan, dan schieten mijn gedachten alle kanten op. Ik pieker heel veel. Door bepaalde mindfulness-oefeningen te doen, bijvoorbeeld door me te concentreren op mijn eigen ademhaling, lukt het om zo'n negatieve spiraal te doorbreken. Soms ontbreekt het me alleen nog een beetje aan discipline en tijd.”

Nienke Ledegang (33), diabetes type 1 sinds haar negentiende