

# Mindfulness: een training voor meer balans, energie en kwaliteit van leven

Mindfulness is een effectieve methode om stress te reduceren en burn out tegen te gaan, beter om te gaan met angst en chronische pijn, terugval bij depressie te voorkomen en om te gaan met problemen in leven en werk. Het wordt rustiger in je hoofd, je kunt weer met een heldere blik kijken en je concentratievermogen neemt toe. Je leert je grenzen beter bewaken, waardoor energielekken worden voorkomen en je meer energie tot je beschikking hebt. Je hebt weer de regie over je leven.

## Oswald Knaap, mindfulness trainer:

“Rust, ruimte en ontspanning zijn onze grondtoon, onze basis. Door hier-en-nu aanwezig zijn kun je op een eenvoudige manier die kwaliteiten weer ervaren. Het is geruststellend te weten dat je er elk moment weer contact mee kunt maken!”

## Een intensieve training van acht bijeenkomsten

Deze intensieve training bestaat uit acht bijeenkomsten van 2 1/2 uur per week en ongeveer drie kwartier per dag thuis oefenen. Ter ondersteuning hiervan ontvang je een cassette met 5 cd's en een werkboek. De trainingen worden gegeven op woensdagavond. Als afsluiting van de training is er een stilledag, deze vindt plaats op een zondag.

## De mindfulnessstraining bestaat o.a. uit:

- begeleide aandachtsoefeningen
- bewegingsoefeningen
- oefeningen om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten
- uitwisseling van ervaringen in de groep.

## Wat is een mindfulnessstraining?

Mindfulness is een praktische training voor mensen met een groot scala aan gezondheidsklachten waarbij zowel het oefenen in een groep als thuis een belangrijke rol speelt. Het is een training waarin je leert vaardiger om te gaan met de verschillende 'weersomstandigheden' in het leven.

Ook als je geen uitgesproken klachten hebt, maar in je dagelijks leven bijvoorbeeld gewoon meer in het hier-en-nu wilt zijn of meer wilt kunnen genieten, dan is deze training zeker aan te raden.

De training is ervaringsgericht: je gaat elk moment uit van jouw eigen ervaring, dat is het materiaal waarmee wordt gewerkt. Je hoeft geen andere ervaring te hebben dan die je hebt, dat is een belangrijk uitgangspunt van mindfulness. Dat geeft direct al ruimte en ontspanning.

Het belangrijkste onderwerp in de training is het oefenen om in het 'hier-en-nu' te zijn, centraal hierbij is het begrip 'aandacht'. In het Engels wordt de term 'mindfulness' gebruikt.

Het is niet eenvoudig om mindfulness kernachtig in het Nederlands te vertalen. Door de volgende omschrijvingen kun je misschien wel een beeld krijgen van wat deze term inhoudt: bewust zijn, attent of alert zijn, opmerkzaam, aandachtig zijn, wakker zijn, aanwezig zijn, direct waarnemen. Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van de mindfulnessstraining, definieert mindfulness als "het bewust reguleren van de aandacht van moment tot moment, *in* het moment."

Hier volgt nog een aantal manieren om mindfulness te omschrijven:

- Mindfulness is het bewust van moment tot moment opmerken van de stroom van lichamelijke en mentale gewaarwordingen die zich hier-en-nu aan je voordoen.
- Mindfulness is een vorm van aanwezig zijn die open is, zonder oordelen en daardoor mild, objectief en met onverdeelde aandacht. Zonder dat wat zich in je bewustzijn voordoet te manipuleren, problemen te onderdrukken of te ontkennen of dingen die je fijn vindt vast te willen houden. Het is de kunst van in het moment aanwezig zijn, zonder een gewaarwording anders te willen hebben dan hoe die nu is en zonder ergens anders te willen zijn dan waar je hier-en-nu bent.
- Mindfulness betekent dat je je bewust bent van gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties, zonder erop gefixeerd te zijn of er helemaal mee samen te vallen. Het is een open, wakkere en stromende aandacht, van moment tot moment.
- Mindfulness is die kwaliteit in ons die weet, herkent, ziet, wat op dit moment in en buiten ons lichaam en onze geest plaatsvindt.
- Mindfulness is oefenen om in het nu te leven.

### **Wat mindfulness *niet* is**

Er bestaan nogal wat misverstanden over mindfulness, hieronder de belangrijkste op een rijtje.

- Mindfulness is geen ontspanningstechniek. Je leert de (onbewuste) automatische piloot die een groot deel van de dag de leiding heeft te herkennen en hiervan los te komen. Hierdoor land je als vanzelf in het hier-en-nu en het *gevolg* hiervan is weer dat je je (meer) ontspannen gaat voelen. Ontspanning op zich is dus geen doel van mindfulness, maar altijd wel een van de gevolgen ervan.
- Je wordt niet getraind om zonder gedachten te zijn, dat zou je, hoeveel je ook oefent, nooit lukken. Het gaat erom helemaal aanwezig te leren zijn bij alle gedachten, gevoelens en emoties en andere lichamelijke gewaarwordingen. Je stapt hierdoor uit de gedachtetrein waarin je (meestal zonder dat je je daarvan bewust bent) een groot deel van de dag gevangen zit. Door oefenen zul je minder afgeleid zijn en daardoor word je helderder en wordt het rustiger in je hoofd.
- Aanwezig leren zijn bij gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen is niet hetzelfde als leren berusten of passief worden. Mindfulness leert je om een actieve houding aan te nemen bij wat er ook in of buiten je omgaat, het tegengestelde van passiviteit!
- De naam zegt het al: een mindfulnessstraining is een training en geen therapie. Dat betekent dat er niet inhoudelijk wordt ingegaan op de onderliggende problematiek van de deelnemers, maar dat we aan de slag gaan om ons te oefenen in het eigen maken van vaardigheden die ons helpen aan het stuur te blijven tijdens de golven die zich in ieders leven voordoen. Je traint je houding ten opzichte van wat je als probleem ervaart, zonder op het probleem zelf in te gaan.
- De training is niet gericht op 'meer van hetzelfde' van wat je al aan normen, eisen, gedrags- en denkpatronen hebt ontwikkeld. Mindfulness is er ook niet op gericht om je nog beter je

best te laten doen, om ervoor te zorgen dat je nog harder kunt gaan werken, dat je nog beter voldoet aan de hoge normen van perfectie en aan streng voor jezelf zijn. Vaak hebben deze patronen juist bijgedragen aan de klachten die je nu hebt.

- Vaak krijg ik bij het kennismakingsgesprek de vraag: "Het is toch niet zweverig hè?! Want dan is het niets voor mij." Ik kan je geruststellen: mindfulness is absoluut niet zweverig! Het tegengestelde is waar: in de training leer je juist met beide benen op de grond te staan.

- Bij mindfulness leer je je niet uitsluitend op één ding te concentreren. Je leert aanwezig te zijn met open aandacht, dat wil zeggen niet speciaal gericht op iets, maar je bewust van wat er in en om je plaatsvindt. Je oefent ook met gerichte aandacht, bijvoorbeeld aandacht op de adem, of op geluiden. Die aandacht is wel precies, maar heeft altijd een ontspannen, lichte kwaliteit. Concentratie roept vaak een beeld op van 'strak', gebundeld, serieus en kan alleen al door dat beeld zijn lichtheid verliezen. Concentratie is dus geen doel van mindfulness, wat niet wil zeggen dat je niet op een ontspannen manier geconcentreerd bezig kunt zijn! Net zoals hierboven bij ontspanning werd gezegd, is het toenemen van je concentratievermogen *een gevolg* van de oefeningen die je doet.

### **De eerste stappen**

Het eerste en vaak schokkende inzicht in de training is meestal de ontdekking dat je een groot deel van de dag niet in het nu leeft. Je gaat zien hoe vaak je gedachten afdwalen, hoe vaak je met je gedachten in het verleden of in de toekomst bent. Het blijkt al snel dat je niet de enige bent die die opmerkt! In deze afleiding verliezen we meestal onszelf: we zijn niet wakker meer in dit moment aanwezig en er zijn dan meestal 'ver weg'. We zijn dan bijna zonder uitzondering verzonken in gewoontegedachten, vaak in de vorm van bezorgdheden over dingen die zich vaak niet eens voor gaan doen. In feite lijden we hieraan, op zijn minst kost deze manier van doen ons onnodig veel energie en belemmert zij ons om met frisse blik naar onszelf en de situatie te kijken. Dit moment gaat ongemerkt voorbij, en het 'nu' is in feite het enige dat er is.

Onze geest is van nature helder, we kunnen hiermee (weer) in contact komen door ons bewust te zijn van deze afleiding en zo weer in het hier-en-nu aan te komen. In dit 'nu' wordt het weer mogelijk om met helderheid naar onszelf en de omstandigheden te kijken. We gaan de valkuilen zien waarin we regelmatig terechtkomen en die ons ondermijnen. Door onze valkuilen in de gaten te krijgen kunnen we op de momenten dat we dat in de gaten hebben bewust een keuze maken om iets op een nieuwe manier te doen. Die nieuwe manier dient zich vaak vanzelf aan en heeft meer mildheid in zich, zowel naar onszelf als naar anderen. We gaan meer zorg dragen voor ons eigen welzijn en daardoor ook voor het welzijn van mensen om ons heen.

### **Thema's als leidraad**

De training is opgebouwd rond een aantal thema's: iedere bijeenkomst heeft een bepaald thema als uitgangspunt. De volgende onderwerpen staan in de training centraal en zullen, met vallen en opstaan, meer en meer onderdeel van je leven worden:

niet-oordelen/mildheid, geduld, acceptatie, frisse blik, niet-streven, vertrouwen en loslaten.

Zonder al deze kwaliteiten hier de revue te laten passeren, in het kort het volgende. In het onderstaande herken je vast wel iets van je eigen manier van denken of doen.

Veel mensen zijn streng voor zichzelf en vaak ook voor anderen: we oordelen over onszelf en anderen, we zijn ongeduldig als we ons iets nieuws eigen willen maken en geven onszelf niet voldoende ruimte om te leren. We drukken vaak door op wilskracht met een houding van vasthouden en niet willen of kunnen opgeven of accepteren. Waar dit allemaal basaal op neerkomt is dat we onszelf of situaties anders of beter willen dan we/ze zijn. Dat gaat vaak gepaard met 'moeten', we moeten meestal zoveel van onszelf! Daarmee doen we onszelf geweld aan en belemmeren we onze ontwikkeling. In de training komen we deze patronen en innerlijke houdingen meer expliciet tegen en gaan we er, steeds op een open en onderzoekende manier, mee aan de slag. Je leert om in plaats van jezelf te veroordelen nieuwsgierig te worden naar jezelf: "Waarom denk/doe ik dit eigenlijk? Wat vind ik er eigenlijk van? Wil ik dat wel zo? Hoe zou ik het anders kunnen doen, op een manier die beter bij me past, die meer 'van mij' is?" Hierdoor val je niet meer samen met je patronen en verandert de toon naar jezelf van streng meer naar open en onderzoekend en daardoor ga je direct ruimte en ontspanning voelen. In deze ruimte en ontspanning dienen oplossingen zich vaak spontaan aan, belemmerende patronen waarin we een groot deel van ons leven hebben vastgezet worden zo doorbroken en een nieuwe manier van zijn en doen is geboren!

### **Waarom zou je de training gaan doen?**

De automatische piloot (ook wel patronen of gewoontes genoemd) in ons leven heeft zeker een functie: het is bijvoorbeeld prettig dat je, als je op de fiets zit, niet bij elke trapbeweging die je maakt hoeft na te denken hoe je het ook alweer moet doen. Het is erg makkelijk dat we allerlei handelingen onbewust kunnen uitvoeren en onze aandacht vrij hebben voor andere (belangrijker) zaken, zoals op het andere verkeer letten als je aan het fietsen bent.

Er zijn echter ook patronen die we in ons leven hebben ontwikkeld die lang geleden een functie hadden, die zijn ontstaan als antwoord op situaties die we tijdens ons opgroeien het hoofd moesten bieden, maar die ons nu, als volwassene, belemmeren in onze persoonlijke ontwikkeling. Het zijn vaak heel creatieve oplossingen voor omstandigheden waar we als kind moeilijk mee konden omgaan. In dat opzicht kunnen we met respect (leren) kijken naar deze oplossingen. Als volwassene kunnen deze negatieve interactiepatronen ons behoorlijk belemmeren in onze persoonlijke ontwikkeling en stress veroorzaken: ze zijn immers eerder gericht op overleven dan op leven, omdat ze gebaseerd zijn op angsten die als kind zeker reëel waren, maar waar we ons als volwassenen niet meer door hoeven laten leiden.

Door in de training echt stil te staan, door in het hier-en-nu te zijn, stap je uit de automatische piloot. Daardoor komt er ruimte om met heldere blik naar die patronen te kijken. Waar ze eerst nog veelal onbewust waren komen ze nu in je bewustzijn. Ze verliezen daardoor bijna zonder uitzondering aan kracht en je gaat jouw volwassen vorm ervaren. Die volwassene (die je natuurlijk al lang bent) laat zich niet meer betoveren door de oude patronen en nieuwe antwoorden op situaties dienen zich vaak vanzelf aan. Die wijsheid blijkt in ons aanwezig als we de oude paden verlaten.

In de mindfulnessstraining leer je dus bewuster te leven en daardoor kun je de ontwikkeling, die ergens in je leven gestagneerd is, weer oppakken. Daardoor zal er minder stress zijn en (onder andere) meer rust, ontspanning, vrijheid en helderheid.

Je leefstijl kan hierdoor soms 'zomaar' veranderen, maar vaak vraagt het van je om keuzes te maken voor een gezonde(re) leefstijl en dat is niet altijd even makkelijk (we willen meestal veranderingen zonder 'pijn', maar dat blijkt in de praktijk niet altijd reëel te zijn). Met de

ondersteuning van de groep en de trainer lukt het meestal om ook keuzes die niet zo makkelijk zijn toch te maken. Je bepaalt daarbij natuurlijk welke stappen je daarbij zet en in welk tempo je dat doet.

Mindfulness leert je om je grenzen te leren kennen en te respecteren, om mild te zijn en acceptatie voor jezelf en anderen te ontwikkelen. Mindfulness gaat dus zeker niet alleen over het (snel) aanleren van technieken, kunstjes, die je van je stress afhelpen. Het gaat er uiteindelijk om om hart voor jezelf en anderen te hebben, om vanuit compassie met jezelf en anderen te leven, met beide benen op de grond.

### **Gereedschapskist en EHBO-doos**

De mindfulnesstraining geeft je allerlei gereedschap voor je dagelijks leven. Gereedschap om op koers te blijven, en ook, mochten die zich voordoen, voor crisissituaties. Je krijgt een map en een cassette met vijf cd's waarin je een schat aan praktische oefeningen vindt, theorie, inspirerende teksten en een lijst met boeken voor als je je verder wilt verdiepen in mindfulness en verwante gebieden. Je kunt die map elk moment weer pakken en openslaan, of oefenen met de oefeningen die op de cd's staan. En omdat het lastig kan zijn om dat alleen te doen organiseer ik regelmatig stiltedagen en opfrisbijeenkomsten waarin je weer onder leiding van mij en in een groep het een en ander kunt opfrissen en uitwisselen met elkaar.

### **Een training, geen therapiegroep**

De mindfulnesstraining is een echte training, een veilige situatie waarin we veel samen oefenen en uitwisselen over de ervaringen die we hebben opgedaan tijdens het oefenen in de groep en thuis. We trainen ons om met een wakkere, open houding stil te staan bij wat zich in en buiten ons afspeelt. Er wordt dus niet ingegaan op de (negatieve) inhoud van bijvoorbeeld gedachten die je hebt, maar wel op je houding ten aanzien van de gedachten. Anders gezegd: we trainen de houding ten opzichte van de golven die we in ons leven tegenkomen, we buigen ons dus niet over de inhoud van de afzonderlijke golven.

Dit betekent ook dat er niet dieper wordt ingegaan op de persoonlijke achtergronden/problematiek van de deelnemers. Dat is iets voor individuele sessies.

### **Voor wie is de training?**

Als je na het lezen van het bovenstaande zin of de behoefte hebt om de training te gaan doen, dan is de training iets voor jou!

De training is oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen die behoefte hebben aan ondersteuning bij het leren leven met stress, pijn, ziekte, moeheid en andere ongemakken. Dus als je slaapproblemen hebt, burn-out, angsten, depressie, hartklachten, huidklachten, hoge bloeddruk, diabetes, astma dan is deze training waarschijnlijk iets voor jou en ben je van harte uitgenodigd om je aan te melden.

Ook als je geen duidelijke lichamelijke of psychische klachten hebt, maar niet lekker in je vel zit of meer in het nu wilt leren leven.

Voorwaarde voor deelname is dat je gemotiveerd bent om mee te doen en regelmatig thuis kunt oefenen. De tijdsinvestering is 8 x een dagdeel voor de bijeenkomsten en 6 dagen per week ongeveer 45 minuten voor het huiswerk.

De training is niet geschikt voor mensen die psychotisch zijn, die verslaafd zijn aan drugs en/of alcohol, en voor mensen die suïcidaal zijn en daarvoor niet in behandeling zijn, Als je wel in behandeling bent dan kun je, na overleg door mij met de behandelaar, meestal wel deelnemen.

Voorafgaand aan de training is er een kennismakings-/intakegesprek waarin je samen met de trainer kunt kijken op de training passend voor je is.

### **Wat zeggen mensen die de training hebben gedaan?**

Resultaten die in evaluatieverslagen genoemd worden door mensen die de training hebben gedaan:

“De kwaliteit van mijn leven is (flink) verbeterd.”

“Ik heb minder last van pijn. Ik weet niet of de pijn echt minder is, ik denk dat ik er nu anders mee omga en dat scheelt een stuk.”

“Ik heb veel meer energie.”

“Ik heb weer gevlogen! In het begin voelde ik nog wat angst en toen ben ik mijn oefeningen gaan doen en toen ging het goed. Een overwinning voor me.”

“Ik heb meer zelfvertrouwen gekregen, ik zit veel lekkerder in mijn vel..”

“Ik heb veel minder last van piekergedachten, het is rustiger nu en ik slaap beter.”

“Ik kan mijn grenzen herkennen. Die dan aangeven en bewaken gaat ook goed. En er gebeuren geen rampen.....”

“Ik ben veel meer ontspannen en als ik het niet ben weet ik waardoor dat komt en neem ik mijn maatregelen.”

“Ik kan me beter concentreren dan voor de training.”

“Ik kan meer genieten en daar geniet ik van☺!”

“Heerlijk, weer rust in mijn hoofd!”

### **Hoe ziet een bijeenkomst eruit?**

Vanaf een half uur voor aanvang ben je welkom om iets te drinken en even te praten met de andere deelnemers of met mij.

**We beginnen altijd met oefenen, dat kan een lichaamsscan zijn, een van de (vele) meditatievormen die je aangeboden krijgt of yoga-oefeningen. Daarna is er uitwisseling van ervaringen van die oefening en meestal bespreken we dan ook het huiswerk. Er is dan ook ruimte voor het stellen van vragen, uitleg van theorie en voor mij als trainer om feedback te geven. Het is belangrijk dat je steeds goed in de gaten hebt wat je aan het doen bent, een van mijn taken is om telkens scherp te stellen waar je mee bezig bent. Dat zal ik op veel verschillende manieren doen, zodat de essentie van mindfulness zich ook in jou begint neer te dalen.**

**Aan het eind is er vaak nog ruimte voor een afsluitende oefening zoals een korte meditatie. Halverwege de bijeenkomst is er een korte pauze.**

Er zijn comfortabele matten voor de oefeningen en voldoende meditatiekussentjes aanwezig. Als je je eigen kussentje of bankje mee wilt nemen is dat natuurlijk prima. Er zijn ook voldoende stoelen, het is zeker geen 'must' om op een kussentje te zitten.

### **De groep**

Bij mindfulnessstrainingen worden er vaak groepen samengesteld op grond van dezelfde problematiek: dus bijvoorbeeld een groep alleen voor mensen die te maken hebben (gehad) met depressie. Met name in ziekenhuizen en zorginstellingen wordt er vaak zo gewerkt.

De groepen die ik leid zijn in dat opzicht 'gemengd', de deelnemers hebben verschillende motivaties om aan de training mee te doen: onder andere angst- of panieklachten, depressie, stressklachten, burn-out, pijn. Verder mensen die niet lekker in hun vel zitten, mensen die geen specifieke klachten hebben, maar de kwaliteit van hun leven willen verhogen en soms mensen die gewoon nieuwsgierig zijn naar wat mindfulness nou eigenlijk is.

### **De trainer**

De training wordt gegeven door Oswald Knaap.



Hij heeft een praktijk voor Zijnsoriëntatie in Leiden en werkt bij 'ZO aan de Maas' in Rotterdam. Hij heeft de zesjarige opleiding aan de school voor Zijnsoriëntatie in Utrecht gedaan. Deze visie brengt elementen van moderne psychotherapie en boeddhisme bij elkaar. Hij werkt zowel individueel als met groepen. Mindfulness, zitmeditatie en meditatie in beweging vormen de onmisbare basis in het werken met cliënten, zowel individueel als in groepen. Hij heeft 15 jaar ervaring met mindfulness en meditatie.

Ik geef al jaren mindfulnessstrainingen en ik ben er heel enthousiast over. ik vind het een prachtige methode die je heel praktische handvatten aanreikt om de regie over je leven weer terug te krijgen en om te zorgen dat je op koers kunt blijven. Door de intensieve vorm waarin het wordt aangeboden worden er op een ontspannen manier toch direct spijkers met koppen geslagen. Vaak kun je na één of twee keer al een positieve uitwerking merken. De groep is een geweldige ondersteuning: ondanks verschillende motivaties om aan de training mee te doen is er veel herkenning. De basisthema's die ons lijden veroorzaken zijn meestal dezelfde, of je nu aan de training meedoet omdat je last hebt van depressie of omdat je pijn of nog iets anders hebt. Met name ook de uitwisseling van ervaringen wordt in de evaluaties bijna zonder uitzondering door ieder als heel waardevol ervaren. Juist door herkenning leer je vaak minstens zoveel van wat anderen inbrengen als van je eigen ervaringen.