

Mindfulness maakt gezonder leven makkelijker

Het klinkt wat zweverig misschien, ‘mindfulness’. Maar dat is het niet, integendeel. Wie mindful in het leven staat, is juist alert en aandachtig. Dat helpt op allerlei manieren als je gezonder wilt gaan leven. Negen vragen en de antwoorden over mindfulness.

1) Wat is mindfulness?

Eerst even wat het niét is. Mindfulness is geen trucje dat je even snel leert. Mindfulness is een ‘staat van zijn’: bewust-zijn. Als je mindful bent, richt je je aandacht op wat er op dat moment gebeurt in je lichaam, in je geest en in je omgeving. Dat is lastiger dan het klinkt, maar je kunt je ‘aandachtsspier’ wel trainen.

Mensen hebben een *monkey mind*; onze geest springt als een aap van tak naar tak. “Niet vergeten om straks het brood uit de vriezer te halen – eigenlijk heb ik wel zin in ijs – hoe zal de volgende zomervakantie eruitzien, kunnen we dan weer naar die fijne camping aan het Comomeer, waar ze dat zalige pistache-ijs verkopen?” Onze aandacht is vaak afgeleid, door bijvoorbeeld geluiden, mensen, gebeurtenissen en sociale media. Bovendien dwalen onze gedachten voortdurend af naar het verleden en naar de toekomst. We zijn, met andere woorden, met onze aandacht vaak niet volledig aanwezig in het hier en nu. Daardoor merken we vaak niet op wat er zich op dit moment afspeelt en wat we eigenlijk allemaal doen, wat we voelen en denken. Wie mindful aanwezig is, realiseert zich dat wél. En – heel belangrijk – doet dat zonder oordeel.

Een voorbeeld: wanneer je niet-mindful achter je laptop zit ben je in mum van tijd je lichaam vergeten. Je bent alleen nog maar een ‘denkend hoofd’ en merkt tijdens een Zoom-vergadering niet op dat je dorst hebt of eigenlijk naar de wc moet. Je voelt niet hoe moe je ogen worden van het turen naar je beeldscherm. Je lichaam en geest zijn gesplitst, en dat maakt dat je op verschillende terreinen makkelijker over je grenzen gaat.

2) Wat heb je aan mindfulness als je met FoodFirst aan de slag gaat?

Mindfulness helpt je op allerlei manieren als je je leefstijl aan wilt passen. Ten eerste: het wordt makkelijker om je ongezonde gewoontes te veranderen. Is die rol koekjes vaak ‘ineens’ op? Blijf je ‘s avonds langer op de bank hangen dan je eigenlijk wilt en slaap je daardoor te weinig? Reageer je vaak onbedoeld kribbig of gestrest als het thuis of op je werk niet gaat zoals je zou willen? Hier is je automatische piloot aan het werk. Hij stuurt je richting emotie-eten, zitten, jakkeren. Om niet mee te gaan met je automatische piloot, moet je eerst opmerken wanneer hij aan het roer staat. Daar helpt mindfulness je bij.

3) En hoe helpt het nog meer als je gezonder wilt gaan leven?

Stel; je bent bij FoodFirst omdat je een paar kilo af wilt vallen of omdat je grip wilt krijgen op je diabetes. Je hebt dan een doel voor ogen, een gedroomd toekomstbeeld waarin je slanker bent of minder medicijnen gebruikt. Dat doel stimuleert en motiveert. Maar er zullen heus dagen zijn waarop je toch drie koekjes neemt bij de koffie. Mindfulness helpt bij zo’n off-day om de draad weer op te pakken. Veel mensen komen na een ‘zonde’ al snel in een negatieve spiraal terecht. Ze denken: ik heb drie koekjes op, deze dag is nu dus verpest. Ik ben een mislukkeling en kan net zo goed de rest van de rol ook nemen. Als je mindful bent, kijk je zonder oordeel naar wat er is gebeurd en naar je eigen gedachten en gevoelens daarover. Ja, je hebt drie koekjes gegeten, je baalt ervan en voelt je misschien schuldig. En dat is oké. Dat is wat er nu is. Maar in plaats van jezelf op de kop te geven, ontspan je en kies je wat voor jou een gezond vervolg is van deze dag. Op zo’n zelfde soort manier helpt mindfulness je om niet gefrustreerd te raken over je huidige gezondheid of gewicht. Je hebt dat toekomstige ideaalbeeld dan wel mooi voor ogen, maar de realiteit is nu anders. Die kloof, tussen

hoe we het leven wensen en hoe het werkelijk is, maakt veel mensen boos, gefrustreerd en gestrest. Dat verzet is een heel menselijke reactie, maar het zorgt er wel voor dat we onnodig veel last hebben van de situatie. Double trouble! De vraag die je jezelf in de mindfulnessstraining leert stellen, is; kan ik nu, met tien kilo overgewicht, gelukkig zijn?

4) Hoe doe je dat, stoppen met stressen over je gezondheid of gewicht?

Dat begint bij het opmerken van wat je denkt en voelt. Vooral het bewust worden van 'je innerlijke stem' is daarbij belangrijk. Die stem is vaak ongezoeten kritisch en geeft voortdurend commentaar op onze acties, gedachten en gevoelens. Bij de meeste mensen is die 'ondertiteling' vooral negatief. "Ik kan het niet, ik mag het niet, het komt nooit goed." Wie mindful is, realiseert zich dat dit 'maar' gedachten en gevoelens zijn. En geen feiten. Je bént je gedachten niet, je hebt ze. Mindfulness leert je om op te merken hoe je gedachten en gevoelens opkomen – en weer gaan. Als wolken, die je van een afstandje gadeslaat. Die afstand schept ruimte, en het is juist die ruimte die zo waardevol is. Daarin zit namelijk je vrijheid om te kiezen hoeveel belang je toekent aan een gedachte. Mindfulness is geen toverstaf waarmee alle narigheid verdwijnt – het leven zit nou eenmaal vol voor- en tegenspoed. Maar mindfulness kan het leven wel lichter maken. Of nóg mooier, als je verliefd bent, een heerlijke maaltijd eet of ander geluk ervaart. Als je ook daar meer aandacht voor hebt, geniet je er namelijk nog meer van. Uiteindelijk kun je door mindfulness zelfs meer plezier beleven aan alledaagse zaken, zoals de fietstocht naar de supermarkt of het uitruimen van de vaatwasser. Strijken kan een fijne klus worden doordat je met al je zintuigen ervaart hoe lekker schoon, warm en netjes de stapel wasgoed weer is geworden.

5) Helpt mindfulness ook als je een aandoening hebt?

Ja, mindfulness kan helpen om minder last te hebben van psychische en lichamelijke klachten. Dat blijkt uit wereldwijd onderzoek naar het effect van de officiële Mindfulness Based Stress Reduction Training (MBSR). Die training is in 1979 door de Amerikaanse microbioloog Jon Kabat-Zinn ontwikkeld voor mensen met chronische aandoeningen en pijn. In acht weken tijd leren mensen door middel van allerlei aandachtsoefeningen om bewust-te-zijn, op een niet oordelende manier. Met resultaat: deelnemers hebben minder last van pijn, piekeren, somberheid en stress, slapen beter en kunnen beter omgaan met hun ziekte of beperking. In Nederland wordt het onderzoek naar de effecten van MBSR overigens gecoördineerd door het Radboud Centrum voor Mindfulness. Ook aan de universiteiten van Groningen en Enschede wordt veel onderzoek gedaan.

6) Hoe kan het dat mindfulness helpt om minder last te hebben van pijn?

Omdat het effect heeft op de hersenen, en dan met name op een klein gebiedje, de amygdala. Bij stress, pijn en andere negatieve ervaringen slaat de amygdala alarm. Maar door mindfulness word je relatie met pijn anders en reageert de amygdala minder fel. Dat werkt als volgt. Als je de negatieve ervaring van pijn afkeurt, heb je double trouble: pijn én verzet. Maar als je de pijn op een rustige, vriendelijke manier observeert, maak je ruimte en val je er niet meer helemaal mee samen. Bovendien vergroot de spierspanning door verzet en dat kan de pijn erger maken. Door de pijn te observeren, vermindert die spierspanning en kun je de pijn als minder heftig ervaren. "Je kunt de golven niet stoppen", zegt Jon Kabat-Zinn daarover, "maar je kunt wel leren surfen op de pijn."

7) Waar kun je een mindfulnessstraining volgen?

De titel 'mindfulnessstrainer' is niet beschermd. Ook mensen zonder goede vooropleiding kunnen dus een cursus of workshop aanbieden. Wil je de officiële achtweekse MBSR-training volgen? Deze mag alleen worden gegeven door gecertificeerde trainers. Vaak is het mogelijk om aan een kennismakingsles mee te doen, zodat je kunt zien of de trainer bij je past. De MBSR-training wordt steeds vaker door zorgverleners ingezet ter ondersteuning van de medische behandeling, vooral tegen depressie en andere psychiatrische aandoeningen en bij kanker. In sommige gevallen wordt (een deel van) de MBSR-training vergoed door de aanvullende zorgverzekering.

8) Wat is het verschil tussen mindfulness en meditatie?

Die twee begrippen worden vaak verward. Logisch, want er zijn veel overeenkomsten. De eenvoudige concentratieoefeningen die in de mindfulness gebruikt worden komen uit dezelfde Boedhistische traditie als meditatie. Met mindfulness leer je de eerste beginselen van de beoefening van meditatie, maar om echt te leren mediteren is een meditatietraining nodig.

9) Werkt mindfulness voor iedereen?

Er zijn medische redenen om niet met mindfulness te beginnen. Zo is de training niet geschikt in de beginfase van een depressie of burn-out. Je beschikt dan over een heel klein werkgeheugen, waardoor de ontspanningsoefeningen niet aanslaan. Er zijn meer psychische aandoeningen die een belemmering vormen. Vraag je huisarts om advies. Het is overigens een fabeltje dat mindfulness alleen werkt voor mensen die ervoor open denken te staan. "Mensen die sceptisch zijn maar toch meedoen, zijn uiteindelijk de grootste ambassadeurs", zegt Jon Kabat-Zinn.

Met medewerking van Marjan Hulshof, coachdocent bij de Academie voor Leefstijl en Gezondheid en mindfulnessstrainer.