

# Een Introductie in Mindfulness - literatuur

---

## Minder stress door Mindfulness

Vragen we ons elke dag niet weer af hoe we alle aspecten van ons leven in de lucht weten te houden en tegelijkertijd de verantwoordelijkheden naar onze familie, vrienden, werk, gezondheid en financiën kunnen volbrengen? Het neemt vaak niet veel om deze delicate balans te verstoren en onze weg kwijt te raken. Hoe komen we weer terug?

Een route die we kunnen nemen is de stress vermindering via mindfulness. Intensieve training kan zorgen voor ontspanning, pijnvermindering, meer inzicht en een betere gezondheid en algeheel welzijn. De cursus begon twintig jaar geleden met Jon Kabat-Zinn en komt oorspronkelijk uit het boeddhisme. Met mindfulness meditatie richt je je op alles wat er op dat moment in je lichaam gebeurt.

Een belangrijk deel van mindfulness is het ontdekken, accepteren en zelfs verwelkomen van spanningen, pijn en negatieve emoties. De bedoeling hiervan is om het moment te erkennen zoals deze gevonden wordt, ongeacht of dit positief of negatief is. Dit is de eerste stap naar het veranderen van de realiteit en ieders relatie hiertoe.

De cursus bevat ook yoga. Yoga zorgt voor kracht, flexibiliteit, balans en innerlijke rust. De combinatie met mindfulness zorgt voor een zachte, maar krachtige vorm van lichaamsgeoriënteerde meditatie. Continue oefening zorgt voor een complete integratie in het lichaam, waardoor stress en pijn eerder kan worden herkend. Omgaan met het dagelijkse leven wordt hierdoor gemakkelijker.

Kunnen gedachten en spanning in het lichaam echt zorgen voor lichamelijke klachten? Er is steeds meer bewijs dat technieken die erop gericht zijn om geest en lichaam samen te brengen kunnen zorgen voor meer ontspanning en nieuwe inzichten om lichamelijke klachten te voorkomen. Dean Ornish toont met zijn wetenschappelijke onderzoek aan dat hartklachten kunnen worden teruggedraaid dankzij meditatie, yoga, een ander eetpatroon en de steun van een hulpgroep.

Het onderzoek van de afgelopen 20 jaar van dr. Kabat-Zinn laat zien dat mindfulness meditatie zorgt voor een scherpe daling in lichamelijke en psychische klachten bij de deelnemers. Het lijkt zelfs bij een grote verscheidenheid aan medische klachten en levenssituaties te kunnen helpen.

Hiernaast zegt dr. Kabat-Zinn dat de deelnemers een vooruitgang zien in hoe ze tegen zichzelf en de wereld aankijken. Ze zeggen meer zelfvertrouwen te hebben, assertiever te zijn en beter met stressvolle situaties om te kunnen gaan. Ze vertellen ook meer controle te ervaren, angsten als uitdagingen te willen zien en meer zin in het leven te hebben.

Een gefrustreerde deelnemer kwam naar de kliniek met de vraag: "Kan een vis weten dat het in water leeft? Ik denk niet dat dit kan, omdat de vis doodgaat wanneer je het uit het water haalt." Hij zag zichzelf als iemand die verzonken was in een mistige gedachten stoofpot zonder perspectief op hemzelf of de wereld. Kon hij zijn weg hieruit vinden?

In mindfulness meditatie kan je leren om een gedachte te observeren zonder dat jezelf helemaal in beslag neemt. Wanneer we ons realiseren dat we niet onze gedachten zijn, krijgen een helderder beeld van wie we echt zijn. We komen zo tot onze kern. Dus ja, de vis kan wel iets te weten komen over het water.

Mindfulness wordt nu ook gebruikt voor gevangenen, atleten, rechters, kinderen en nog veel meer. Op dit moment worden er meer dan 240 programma's door het hele land aangeboden voor stressvermindering via mindfulness. Instructeurs hebben verschillende achtergronden en een uitgebreide ervaring.

Of we nu grote stress of pijn ervaren of een lichte sensatie hebben dat er iets niet helemaal lekker loopt, mindfulness meditatie is een belangrijk gereedschap om onze wereld te kunnen zien. We kunnen naar het landschap van ons eigen leven kijken en de wereld om ons heen vanuit een nieuw standpunt zien. We kunnen ons realiseren hoe we zelf bijdragen aan onze eigen ongemakken en kunnen de beslissing nemen om te veranderen. Mindfulness meditatie biedt deze mogelijkheid.

Roberta F. Lewis

## Mindfulness Gebaseerde Stress Reductie - Samenvatting Onderzoek

Onderzoek heeft herhaaldelijk aangetoond dat meditatie- en ontspanningsoefeningen effectief kunnen zijn als aanvulling op de gebruikelijke medische behandeling van vele ziektes. Het Stress Reductie Programma bevat de benodigde elementen van alle ontspannings- en meditatieprogramma's waarmee het genezingsproces bespoedigd wordt. Een belangrijk kenmerk van het programma is het bijbrengen van een milde maar effectieve methode die de patiënt aanmoedigt om een diepgaand niveau te ontwikkelen van onderzoek naar de toepassing van mindfulness (van moment tot moment, niet-oordelend bewustzijn) en op mindfulness gebaseerde strategieën in het dagelijks leven. De patiënten wordt tijdens het programma geleerd om bewust te worden van hun eigen middelen om hun gezondheid te ondersteunen, en om deze middelen te ontwikkelen. Hierdoor worden zij stressbestendiger, een eigenschap die zorgt voor betere gezondheid over de hele levensduur.

Het Stress Reductie Programma bevindt zich al 22 jaar op het snijvlak van geest/lichaam en integratieve geneeskunde. Het vertegenwoordigt de participatieve en integrale geneeskunde op zijn best. Meer dan 18000 patiënten met allerlei diagnoses hebben de 8-wekencursus afgerond en 1400 artsen hebben hun patiënten doorverwezen naar dit programma.

Gepubliceerde evaluaties van de medische resultaten tonen een afname van 35% aan medische symptomen en 40% aan psychische symptomen bij deelnemende patiënten (Kabat-Zinn 1982, 1985, 1986, 1992, 1998, Miller et al 1995, etc.).

Patiënten die deelnemen aan het programma zijn niet ingedeeld naar het type diagnose, dus deze resultaten zijn van toepassing op alle typen diagnose.

Stress and Patient Presentatie

De 'American Academy of Family Physicians' heeft geschat dat twee derde van alle bezoeken aan de huisarts te maken hebben met stressgerelateerde symptomen. Recent onderzoek heeft aangetoond dat meer dan 60% van alle bezoekafspraken vanuit het ziekenfonds worden gemaakt door mensen zonder het diagnosticeerbare "goed bezorgd" (Sobel 1995) – en dat veel van deze symptomen gerelateerd zijn aan het psychosociale functioneren van de patient, zoals het geval bij depressie, angst, sociale isolatie en overwerk (Kroenke & Mangelsdorff 1989). Ten minste een derde van de cardiologische patiënten met pijn op de borst en met een vrijwel normale kransslagader blijken last te hebben van paniekstoornissen (Kushner 1989).

Mindfulness oefeningen blijken effectief in het aanpakken van de malaise die vaak ten grondslag liggen aan deze verschijnselen (Kabat-Zinn 1982, 1985, 1986, 1992, Miller 1995, etc.), en dit wordt bevestigd in onderzoeken die een verminderde behoefte aan klinische diensten laten zien (Kabat-Zinn, 1987b, Hellman 1990, Caudill 1991a, 1991b, Tate 1994, Orme-Johnson 1994).

Sinds de oprichting in 1979 hebben meer dan 18000 mensen de 8-wekencursus Mindfulness Basis Stress Reductie (MBSR) gedaan en hebben ze geleerd om met hun aangeboren middelen en vaardigheden beter te reageren op stress, pijn en ziekte. De nadruk van het SR Programma is intensieve training in mindfulness meditatie en om dit te integreren in de uitdagingen in het dagelijks leven.

## Coronaire hartziekte

De toevoeging van meditatie training aan standaardprogramma's voor cardiale revalidatie blijkt het sterftcijfer te verminderen (41% afname in de eerste twee jaar, en 46% vermindering van recidief) morbiditeit, psychische nood, en een aantal biologische risicofactoren (plasma lipiden, gewicht, bloeddruk, glucose) (Linden 1996, Zammara 1996). Het is aangetoond dat het beoefenen van alleen meditatie de geïnduceerde myocardiale ischemie bij patiënten met coronaire hartziekte vermindert (Zamarra 1996, Ornish 1983).

## Hoge bloeddruk

Ontspanningsoefeningen hebben aangetoond de bloeddruk te verminderen en zou het ook andere resultaten opleveren, zo ook veranderingen in de leefstijl waaronder gewichtsverlies, natriumafname en verbeterde aerobic (Schneider 1995, Linden & Chambers 1994, Alexander 1994).

## Kanker

Een steekproef onder kankerpatiënten heeft aangetoond dat de Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) effectief is in het aanzienlijk verlagen van stemmingsstoornissen (65 %), waaronder ook depressie, angst, woede en verwarring. Ook vermindert het de symptomen van stress zoals hart- en gastro-intestinale symptomen (Spica 2000). Deze veranderingen bleven zes achtereenvolgende maanden aanhouden (Carlson 2001).

De overlevingskansen van zowel melanoom en gemetastaseerde borstkankerpatiënten zijn aanzienlijk verbeterd door ontspanning en meditatie-training (Fawzy 1993, Speigal 1989) en psychisch leed werd verminderd door bij vrouwen met vroege borstkanker (Bridge 1988).

## Chronische pijn

Aandachtsmeditatie heeft aangetoond dat zowel de ervaring van pijn en vermindering van de remming van de dagelijkse activiteiten van de patiënt. Bovendien worden stemmingsstoornissen en psychologische symptomatologie (waaronder angst en depressie) ook verminderd. Pijn-gerelateerde drugsgebruik neemt af en de mate van activiteit en eigenwaarde vergroot. Dit is een groot contrast met de traditionele pijnkliniek vergelijkingsgroep waar op dit punt geen verandering zichtbaar was (Kabat-Zinn 1982, 85). Deze winsten hielden bijna allemaal vier opeenvolgende jaren aan (Kabat-Zinn 1987).

## Fibromyalgie

Mindfulness-oefeningen resulteren in klinisch significante verbeteringen wat betreft fysieke conditie op zowel psychisch als sociaal gebied (Kaplan 1993, Goldenberg 1994, Weissbecker).

## Diabetes – type I

De meditatie-oefeningen verlagen het glucosespiegel significant bij patiënten met een slecht gereguleerde type I diabetes (McGrady 1991).



## Prikkelbare Darm Syndroom

Het beoefenen van meditatie is effectief gebleken in het verbeteren van de omstandigheden bij dit syndroom (Blanchard 1992).

## Angst

Mindfulness training heeft aangetoond angstsymptomen, psychische klachten en secundaire depressie te reduceren (Kabat-Zinn 1992). Deze veranderingen duurden drie achtereenvolgende jaren voort (Miller 1995).

## Astma/ Respiratoire aandoeningen

Meditatie-oefeningen laten zien dat het psychologisch welzijn wordt verbeterd, en tevens de functionele status en frequentie van aanvallen van astmapatiënten en therapie-aanhankelijkheid (Devine 1996) . Ook is aangetoond dat ze een gunstig effect op dyspnoe hebben en op het psychologisch welzijn van volwassenen met obstructieve longziekte (Devine & Percy , in press ).

## Psoriasis

Onlangs gepubliceerd onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness-meditatie de reinheid van de huid in viervoud verhoogt wanneer tegelijk gebruik wordt gemaakt van lichttherapie en photochemotherapie ( Kabat - Zinn 1998).

## Hoofdpijn

Meditatie heeft aangetoond de aanwezigheid van hoofdpijn te verminderen (Anastasio 1987).

## Depressie

De vaardigheden die worden opgedaan in de mindfulness-traningen en cognitieve therapie zijn effectief gebleken in het significant verminderen van de herhaling van depressieve episodes bij patiënten die zijn behandeld voor depressie (Teasdale 2000).

## Multiple Sclerosis

Het beoefenen van mindfulness of movement resulteerde bij MS-patiënten in verbetering door een breed scala aan symptomen , waaronder balans (Mills 2000).

## Kwaliteit van leven

Het Mindfulness 8- weekse programma heeft aangetoond dat het resulteert in een aanzienlijke verbetering van de gezondheid en de daaraan gerelateerde kwaliteit van leven (functionele status, welzijn, minder fysieke klachten en psychisch leeds) (Reibel 2001).