

TRAVALJE SUBIET verzorgt cursussen Mindfulness in klein- of groepsverband. Voor mensen met autisme is er een speciale cursus ontwikkeld, die inmiddels één maal is gegeven.

Betekenis

In onze taal hebben we geen ander woord voor mindfulness. Het wordt wel omschreven als: vriendelijke aandacht, een milde open aandacht of een zachtmoedige relatie aangaan met wat er zich nu aanbiedt (David Dewulff).

Geschiedenis mindfulness

Jon Kabat-Zin, een onderzoeker in een ziekenhuis in de V.S., zag dat veel mensen met langdurige pijnklachten rondliepen en de boodschap hadden gekregen: 'Je moet er maar mee leren leven'. Hij had het idee dat deze mensen -door te leren hun aandacht op andere dingen te richten- minder last van de pijn zouden hebben.

Hiervoor ontwikkelde hij een programma, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), dat gebaseerd was op resultaten van medisch wetenschappelijk onderzoek en meditatietechnieken. In 1979 kreeg hij toestemming om dat met een groep patiënten te gaan onderzoeken.

De resultaten bleken zo verrassend goed te zijn, dat het jarenlang in dit ziekenhuis standaard op mensen met chronische pijnklachten werd toegepast.

Later kwamen hier ook patiënten bij die last hadden van angst, depressie, huidziektes en kanker. Het werd niet alleen op patiënten toegepast, maar ook bij de Amerikaanse Olympische roeiploeg.

Uit een andere hoek, de cognitieve therapie die zich o.a. ook bezighoudt met het voorkomen van depressies, was belangstelling voor de resultaten.

De cognitieve therapie leert je anders om te gaan met je (negatieve) gedachten en denkbeelden. Zij brachten ook enkele technieken die zij gebruikten in het programma en zo ontstond de cursus mindfulness zoals die nu in veel landen wordt gegeven.

Tegenwoordig is ook wetenschappelijk bewezen, dat veel van de eeuwenoude technieken die binnen mindfulness gebruikt worden, op velerlei gebied tot positieve resultaten leiden.

Een cursus mindfulness leert je:

- Meer zicht te krijgen op je gedachten en gevoelens
- Hoe je hier op een positieve, niet oordelende manier mee om kan gaan, waardoor je minder vanuit oude denkpatronen of op de automatische piloot reageert
- Op een positievere manier naar jezelf en anderen te kijken en daardoor op een prettiger manier in het leven kan staan
- Om aanwezig te zijn bij hoe het nú is, zonder te reiken naar doelen in de toekomst of te blijven hangen in wat achter je ligt.

Wat werk betreft leer je:

- Om meer zelfvertrouwen te ontwikkelen
- Beter met stress om te gaan
- Je beter te concentreren op je werk

Een cursus bestaat uit 8 tot 10 dagdelen of avonden en is met name een praktische training. Naast oefeningen en opdrachten die ervoor zorgen dat het inzicht in jezelf wordt vergroot, bestaat de cursus uit aandachts- en concentratieoefeningen, bewegingsoefeningen en meditatie.

Wat reacties:

'Ik heb positiever leren denken. Mijn geest is meer tot rust gekomen. Heb een aantal keer Nee gezegd.'

'Ik ben me bewuster van mijn keuzemomenten. Ik neem vaker een adempauze en zoek vaker de stilte. Ook ben ik me bewuster van waar ik wel of geen controle over heb en hoe om te gaan met datgene waar geen controle over is.'

*'Ik heb er een bruikbaar 'gereedschap' bij in mijn 'gereedschapskist'.
Ik kan de oefeningen zelfstandig toepassen en de oefeningen kunnen me helpen om even afstand te nemen van gedachten, mijn aandacht te verleggen, te herstellen na een stressvolle situatie en dingen bewuster met aandacht te doen.'*

'Het is niet zozeer iets nieuws, meer dat ik gewoon heb geleerd om gebeurtenissen in mijn leven beter te bekijken, zonder meteen verloren te raken in zorgen of oordelen.'

'Ik heb de cursus als zeer positief ervaren. Ik doe dagelijks de 5-minuten oefening en die geeft veel rust in mijn hoofd als het gaat om adequaat, snel en efficiënt handelen.'

'Het is fijn om met gelijkgestemden te zijn, als autisten onder elkaar. Want dan begrijp je elkaar en word je zowel door de medecursisten als door de begeleiders beter begrepen.'

'Ik heb de cursus met plezier gedaan en ook de contacten met de groep vond ik prettig. Ik kijk met een heel goed gevoel terug op deze cursus. Ik vond de bijeenkomsten ontspannend en leerzaam.'

Voor meer algemene informatie rond dit onderwerp:

www.aandacht.be/NL/

www.leidenuniv.nl/ics/sz/so/mind/aandacht-mind.htm

Voor mindfulness bij mensen bij autisme:

www.mindfulnessbijautisme.nl

