

### Mindfulness: thuis, op het werk en op school

Er wordt veel gevraagd van mensen. Stress, burn-out, angstklachten en chronische pijnklachten komen steeds vaker voor. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken. Mindfulness leert je anders om te gaan met je lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens, gedachten en zaken die van buiten op ons afkomen. Het schept overzicht en rust in je hoofd. Bewust aanwezig zijn geeft het gevoel dat je leeft en niet langer wordt geleefd.

Mindfulness is niet zweverig, zoals soms wordt gedacht. Steeds meer mensen ontdekken mindfulness. Thuis, in organisaties en op scholen en als onderdeel van (behandel)programma's.

### Wat is mindfulness?

Mindfulness is een proces van volledig en bewust aanwezig zijn in het huidige moment, met een houding van openheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid en acceptatie. Dit om vanuit meer innerlijke kalmte, inzicht en wijsheid te kunnen leven. Mindfulness bestaat uit vaardigheden en houdingskwaliteiten die je kunt trainen. De training bestaat uit meditatie-oefeningen, bewegingsoefeningen, observatieopdrachten en oefeningen uit de cognitieve gedragstherapie.

### Ontwikkeld in het ziekenhuis

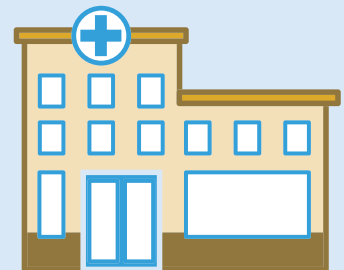
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) werd ontwikkeld in een academisch ziekenhuis door moleculair bioloog Jon Kabat-Zinn. Hij gaf deze mindfulness-training aan chronisch zieke patiënten om hen te leren omgaan met de situatie en pijn. Later bleek dat mindfulness breder inzetbaar is, bijvoorbeeld om mentale problemen te voorkomen en voor een gezonde leefstijl.

### Welke mindfulness-vorm werkt het beste?

Je leert mindfulness door een ervaringsgerichte training die 8 weken duurt (2,5 uur per week) te volgen bij een in het landelijke en onafhankelijke de Stichting Mindfulness Register (SMR) geregistreerde MBSR-trainer. De meest effectieve vorm is de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en de daarop gebaseerde Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Beide trainingen zijn bewezen effectief zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Mindfulness-apps en boeken over mindfulness kunnen de beoefening ondersteunen, maar ze vervangen niet de ervaringen die je in een training opdoet.

### Les van een geregistreerde trainer

De VMBN heeft de Stichting Mindfulness Register in 2022 opgericht. Deze stichting ziet toe op de kwaliteit van trainingen en trainers. De bij de VMBN aangesloten trainers zijn opgeleid aan een opleidingsinstituut dat is erkend door het Mindfulness Register. Dat geeft je de zekerheid dat de mindfulnessstraining die je volgt bij een geregistreerde trainer goed is.



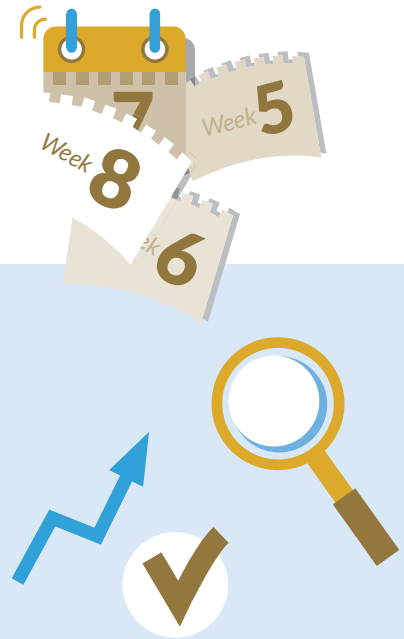
## 8-weekse training

Mindfulness is een methode waarin je je weg moet vinden. Je leert het dus niet even. Daarom adviseren wij de 8-weekse trainingen van elk 2,5 uur. Uit wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat 1 sessie per week van 2,5 uur aantoonbaar resultaat oplevert.

## Bewezen effectief

Al sinds de jaren tachtig wordt veel onderzoek gedaan naar de werking van mindfulness. Erkende mindfulnessstrainingen zijn bewezen werkzaam bij:

- Overbelasting of burn-out
- Rusteloosheid
- Onzekerheid en piekeren
- Zelfkritische gedachten en laag zelfbeeld
- Angst of paniek
- Neerslachtigheid en depressie
- Chronische pijn
- Angst rond zwangerschap en bevalling
- Slechte focus en onbalans (in werk)



### Mindfulness kan mentale gezondheidsproblemen verminderen

Onderzoeken wijzen uit dat mindfulness mogelijk mentale gezondheidsproblemen, zoals stress, kan verminderen. Ook kan het persoonlijk welzijn, bijvoorbeeld tevredenheid over werk en prestatie verbeteren (Lomas et al., 2017).

### Veranderingen in de prefrontale cortex

Mindfulness-training, waarin je je vermogen om bewust te zijn verbetert, leidt tot veranderingen in de prefrontale cortex. Dit hersengebied wordt geassocieerd met metabewustzijn en geheugen. Dit is één van de redenen waarom mindfulnessstrainingen zo effectief zijn bij het verminderen van terugval na een depressie (van der Velden et al., 2015).

### Wilskracht versterken

Er is veel bewijs dat wilskracht uitgeput kan raken. Wilskracht kan echter ook verfrist en versterkt worden. Zo kunnen slaap, voeding en meditatie hiertoe bijdragen (MCGonigal, 2012).

### Zelfbeheersing ontwikkelen

Mindfulness helpt bij het ontwikkelen van zelfbeheersing, het vermogen af te zien van ongewenst gedrag. Rokers die deelnamen aan een korte mindfulnessstraining konden bijvoorbeeld beter afzien van roken in vergelijking met rokers die deelnamen aan een ontspanningsgroep (Tang et al., 2013).

## Niet voor iedereen

We willen benadrukken dat mindfulness niet voor iedereen een geschikte methode is. Je moet erachter staan dat het oefenen van mindfulness tijd en inzet vraagt. Bij twijfel kun je als deelnemer contact opnemen met een trainer, huisarts of andere zorgverlener.

## Meer over de bewezen werking van mindfulness

Regelmatig verschijnen nationale en internationale studies over de diverse mindfulness-based programs (MBP's). Je vindt deze studies op onze website. Hier lees je ook ervaringsverhalen en kun je de wetenschapsnieuwsbrief raadplegen (of jezelf hier op abonneren).

Ga naar [www.vmbn.nl](http://www.vmbn.nl)



### Vind een trainer in de buurt

Je kunt in heel Nederland terecht voor een mindfulnessstraining gegeven door een in het Mindfulness Register geregistreerde trainer. Op onze website (klik op de gele button rechtsboven) vind je eenvoudig een trainer bij jou in de buurt.



[www.vmbn.nl/wat-is-mindfulness](http://www.vmbn.nl/wat-is-mindfulness)

