

***Oké, mindfulness, en dan?*** Een kritische bespreking van mindfulness als onderdeel van de geestelijke verzorging. Door Roel Vredenbregt en Eva Ouwehand, beide werkzaam als mindfulness-trainer en geestelijk verzorger bij Altrecht.

In de workshop 'Oké, mindfulness, en dan?' hebben Eva Ouwehand en Roel Vredenbregt hun ervaringen met mindfulness binnen de GGZ met ons gedeeld. Beide zijn werkzaam als geestelijk verzorger en hebben een mindfulness-trainers opleiding gevolgd.

Er werd gestart met een korte inleiding over wat mindfulness is: met milde vriendelijke aandacht. Mindfulness komt uit het boeddhisme (vipassana). Jon Kabat-zinn heeft de mindfulness min of meer ontdaan van zijn boeddhistische jasje (geen zweverigheid) en een acht weekse training ontwikkeld: de *mindfulness based stress reduction* (MBSR). Deze training wordt door therapeuten ingezet ter preventie van depressie en burn-out.

Binnen verschillende GGZ-instellingen is er een groeiende aandacht voor mindfulness. De acht weekse training is veel gevraagd voor cliënten, maar in zijn oorspronkelijke vorm niet altijd geschikt. Daarom wordt er gewerkt met een aangepaste vorm met kortere oefeningen.

Het verschil tussen het inzetten van mindfulness door een hulpverlener (trainer) of door een geestelijk verzorger is de motivatie. De hulpverlener werkt therapeutisch en vaak klachtgericht. Eva en Roel zetten als geestelijk verzorger de mindfulness niet in als behandeling, maar als hulpmiddel om cliënten (en collega's) te helpen van de doe-modus in de zijns-modus te komen. De heilzame werking van niet moeten, maar zijn. Eva geeft een voorbeeld van het gebruiken van eenvoudige bewegingsoefeningen voor cliënten die slecht in slaap komen. Deze oefeningen kunnen helpen om meer te ontspannen en zo de nachtrust te verbeteren. Eva geeft de oefeningen in de avond, heel laagdrempelig in de huiskamer op een afdeling.

De vraag naar het inzetten van mindfulness bij cliënten met hallucinaties/wanen is niet eenduidig te beantwoorden. Er zijn contra-indicaties, bijvoorbeeld wanneer iemand in een psychose verkeerd. Toch wordt er aangegeven dat een psychose niet per definitie een contra-indicatie is. Het kan ook helpen om met bepaalde gedachten of stemmen om te gaan. Door te leren niet in te gaan op de betekenis, maar te accepteren dat je dit kunt ervaren.

Eva en Roel hebben ons een mooi kijkje in de mindfulness-keuken van Altrecht kunnen geven. Verschillende collega geestelijk verzorgers zien het zitten om de mogelijkheden van mindfulness en de vragen die dit nog oproept, verder te onderzoeken.

Annamarie Damman