www.arbo-online.nl

5

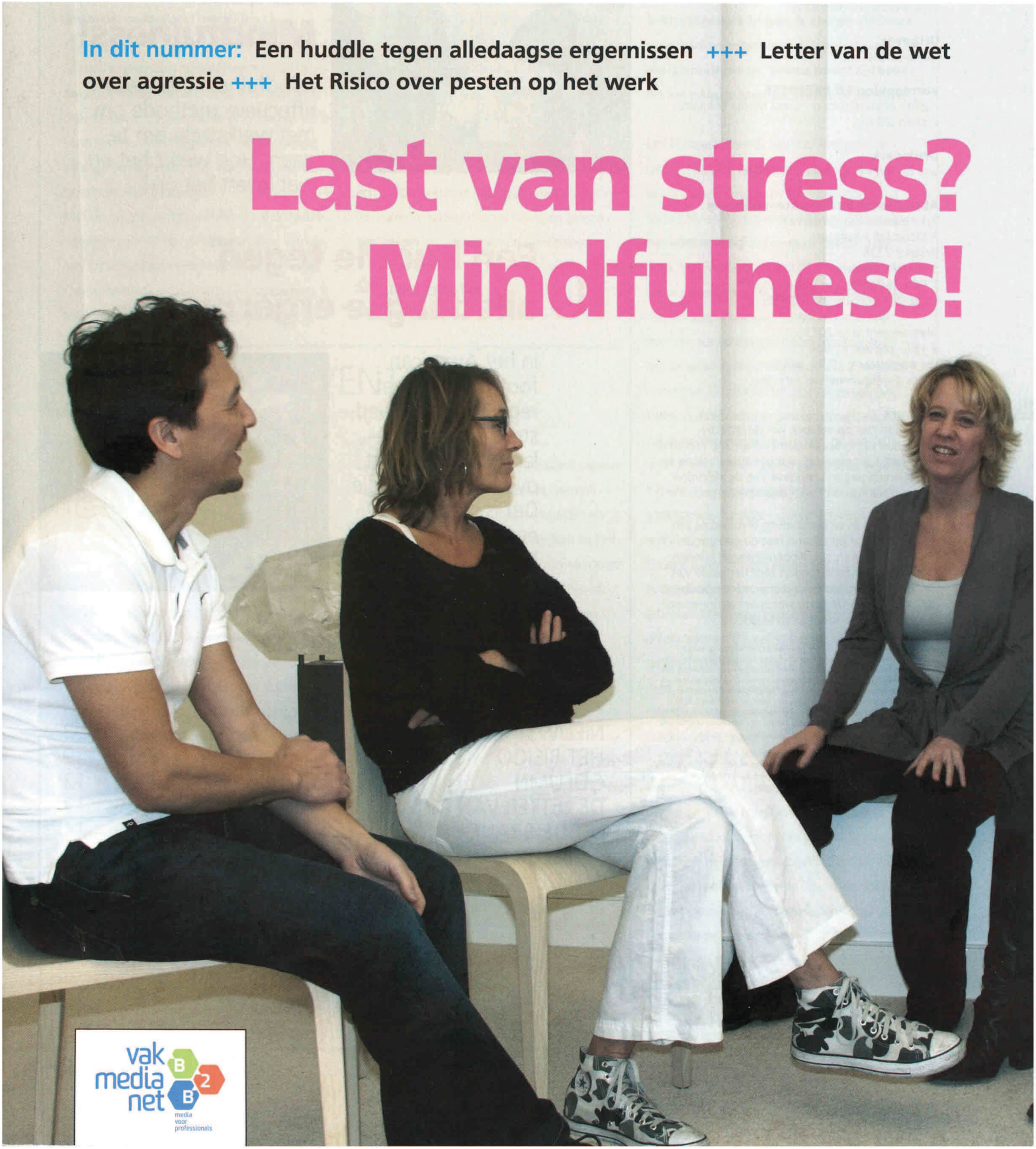
jaargang 7 · mei 2013

praktijkblad

preventie

In dit nummer: Een huddle tegen alledaagse ergernissen +++ Letter van de wet over agressie +++ Het Risico over pesten op het werk

Last van stress? Mindfulness!



vak media net B2B media voor professionals

Mindfulness blijkt een effectieve methode om met werkstress om te gaan. Wat is het, hoe werkt het en niet onbelangrijk: wat levert het op?

Last van stress? Mindfulness!

Wineke van Aken

'Er is intern steeds meer interesse voor mindfulness', merkt Yvonne Wieland, mindfulnesstrainer bij de Bedrijfsgezondheidsdienst van Akzo Nobel en initiatiefneemster van het programma daar. 'Mensen horen van een collega dat die beter slaapt, het valt de manager op dat zijn teamlid rustiger en meer in balans is en bij de deelnemers is er thuis meer aandacht voor partner en kinderen.'

Wieland begon ooit met het geven van ontspanningsoefeningen, maar had moeite met het kortstondige effect dat die oefeningen sorteerden. Met de mindfulnesstraining kon ze continuïteit en verdieping bieden.Ook het bestuur ziet inmiddels in dat er niets zweverigs aan is en maakt er zelfs expliciet melding van in het jaarverslag.

Niet zweverig

Mindfulness staat voor bewustzijn. Voor in het hier en nu aanwezig zijn, zonder oordeel. Het is een meditatietechniek en levenswijze die komt uit het boeddhisme. Jon Kabat-Zinn, een microbioloog aan de Universiteit van Massachusetts in de VS, zag dertig jaar geleden dat het ons westerlingen wel eens zou kunnen helpen om met stress om te gaan. Hij ontdeed de techniek van zijn zweverige jasje door hem in de westerse context te plaatsen en maakte er een achtweekse training van. Deze training bleek zo succesvol dat die inmiddels wereldwijd in uiteenlopende sectoren in nauwelijks gewijzigde vorm wordt gegeven.

Toegevoegde waarde

Ook verzekeraar Achmea ziet de toegevoegde waarde van mindfulness en maakte die onderdeel van zijn gezondheidsmanagementprogramma. Met dit programma investeert het bedrijf in de langdurige vitaliteit van zijn medewerkers. Het wil hiermee stijging van de zorgkosten voorkomen en mensen langer duurzaam inzetbaar houden.

Een belangrijk onderdeel in de visie van Achmea op gezondheidsmanagement is het beleid bij Agis (inmiddels opgegaan in het moederbedrijf) in de periode 2000-2011. Dat beleid toonde aan dat investeren in de gezondheid van medewerkers loont. Het ziekteverzuim ging van 11 procent in 2000 naar 5,7 procent in 2005 en 2,1 procent in 2011. Mindfulness was hierin op kleine schaal een middel om de fysieke en emotionele gezondheid van de medewerkers te bevorderen. Achmea geeft inmiddels regelmatig mindfulnessworkshops en is van plan het aanbod uit te breiden naar een meerweekse training. 'De deelnemers moeten er wel een beetje aan wennen. Maar zodra ze meer over de achtergrond van mindfulness horen, ontstaat begrip en interesse', zegt Renze Sanberg die als bedrijfsfysiotherapeut de workshops aanbiedt. 'Het werkt niet voor iedereen maar zeker wel voor 80 procent.'

Afstand

In een mindfulnesstraining leer je met afstand en zonder oordeel te kijken naar je gedachten en je emoties zonder direct te reageren. Je erkent wat de situatie is en reageert vanuit je 'innerlijke wijsheid' in plaats van vanuit automatische patronen en emoties zoals frustratie, boosheid of eerdere ervaringen. Doordat je leert om met een zekere afstand naar je gedachten en emo-

ties te kijken, overspoelen die je niet meer zo. En dat helpt mensen om beter met stress om te gaan. Want die stress is vaak vooral het product van eigen gedachten, hersenspinsels: 'Wat nou als ... mijn presentatie niet goed gaat/ik in de file terecht kom/mijn klant niet tevreden is?".

Wieland daarover: 'Mindfulness maakt mensen bewust van waar ze mee bezig zijn. Daardoor maken ze veel betere keuzes. De werkdruk vermindert er niet door maar de manier waarop je daar tegenaan kijkt, verandert wel. Je kunt erkennen dat je op dit moment in een situatie zit die veel stress met zich mee brengt, maar dat het daarna weer minder wordt. Dat maakt je er beter tegen bestand.'

Sinds mindfulness 30 jaar geleden in de Verenigde Staten is ontdekt als methode om te leren omgaan met stress, zijn er vele onderzoeken geweest die de effectiviteit van mindfulnesstraining in relatie tot werk hebben aangetoond. Zo blijkt uit onderzoek[1)] dat het deelnemers aan een mindfulnesstraining beter lukt om te focussen op het hier en nu, dat ze beter functioneren in uitvoerende taken, minder stress hebben en piekeren, en minder last hebben van burn-outsymptomen.

Wennen

In zes tot acht weken oefenen deelnemers in groepsverband met mindfulnessmeditatietechnieken. Die bestaan uit een mix van meditatie, langzame (lees: aandachtige) bewegingsoefeningen, educatie en interactie. 'In het begin moeten mensen er wel even aan wennen om zo'n training met collega's te volgen, maar ze zien al snel in dat ze van elkaars ervaringen kunnen leren', zegt Wieland.

Door steeds te haasten voelt het alsof je achternaa gezeten wordt door een tijger

Bij AkzoNobel is het tijdstip van de trainingen zo gepland dat het de werkgever en de medewerker allebei één uur kost. Maar het meeste werk wordt thuis gedaan. Door te oefenen met de meditaties. 'We beginnen vaak met 15 minuten op een dag. In de loop van de training merken de deelnemers dat ze er baat bij

Door dagelijks toepassen wordt het net zoiets als tandenpoetsen

hebben en dan bouwen we het uit tot een half uur', zegt Wieland. 'Het is wel van belang dat deelnemers er echt tijd voor kunnen en willen maken. Anders heeft het geen zin om mee te doen.'
Hierin zit meteen de eerste uitdaging. Toevoeging van de oefenmomenten aan je huidige leven werkt vaak niet. En dat betekent prioriteiten stellen, andere dingen (even) niet doen. Oftewel: er echt voor kiezen. Maar na een aantal weken hebben de deelnemers voldoende gereedschap om zelfstandig verder te gaan en om zelf te bepalen hoe ze mindfulness willen integreren in hun dagelijks leven, privé en op het werk.

Brushing the mind

De kunst daarna is om het bij te houden. Net zoals bij het leren van een taal: spreek je die niet meer, dan verlies je routine en spreekvaardigheid. Zo werkt het ook met mindfulness. Bijhouden met tien minuten per dag is al voldoende. Door het te blijven beoefenen en toepassen in het dagelijks leven, merken mensen dat ze er vanzelf meer verdieping en voldoening uit halen en dan wordt het net zoiets als tandenpoetsen. Je begint de dag niet zonder. Dan wordt het: 'Have you brushed your mind today?' 'Tegelijkertijd is het ook iets waar mensen op kunnen terugvallen', zegt Wieland daarover. 'Als ik oud-deelnemers terug zie bij workshops, merk ik dat ze de mindfulnessbeoefening zo weer oppakken.'

Onthaasten

Wat mensen ook helpt om zich minder mee te laten sleuren door de stress, is even rustig stilstaan bij een wisseling van activiteit. Loop je naar je bureau, ga dan zitten en sta er even bewust bij stil dat je daar bent aangekomen. Zet pas daarna de computer aan om aan de slag te gaan. Of las een moment van aandacht voor de ademhaling in alvorens iemand te gaan bellen. Ook de dingen wat minder gehaast doen, geeft meer rust. Steeds maar haasten geeft onbewust het gevoel dat je achterna gezeten wordt door een tijger. Daar wordt zelfs de meest ontspannen persoon op den duur nogal jachtig van. Gun jezelf de tijd om tot rust te komen, om ruimte te maken en zin te krijgen om weer aan de slag te gaan. Dat lukt al met drie bewuste, lange en diepe ademhalingen.

[1] *In Nederland doen onder meer de Radboud Universiteit en de Universiteit Leiden veel onderzoek naar de effectiviteit van mindfulness. De in dit artikel genoemde conclusies komen uit onderzoek van Jha, Krompinger en Baime (2007), Tang, Ma, Wang, Fan, Feng, Lu Q. (2007), Chiesa en Seretti (2009) en Irving, Dobkin en Park (2009).*

info

Kijk voor meer informatie over (de mogelijkheden en toepassingen van) mindfulness op de site van Wineke van Aken: www.mettamind.nl.

ADEMPAUZE

Maak kennis met mindfulness door een korte oefening. Deze heet de 'Drie minuten adempauze'. De oefening bestaat uit drie stappen van ieder een minuut.

Stap 1: Opmerken wat er door je heen gaat aan gedachten, gevoelens en fysieke sensaties. Wat is je stemming?
Stap 2: Met je aandacht naar de ademhaling gaan. Door je buik of je neus.
Stap 3: Contact maken met je hele lichaam, het staan of het zitten. Bewust zijn van het hele lichaam dat als het ware meeademt, en weer even een check maken met je stemming.

Deze oefening heeft als doel om je los te maken van het piekeren en malen en jezelf 'in het nu' te brengen. Op die manier worden mensen zich bewuster van wat er op dat moment is en komen ze los van gedachten- en gedragspatronen. Dat heeft weer als effect dat ze daarna vaak tot betere keuzes komen en evenwichtiger afwegingen kunnen maken.