

Mindfulness: Anders omgaan met stress



Wat is Mindfulness?

Mindfulness is een aandacht training. Mindfulness houdt in dat u aandacht geeft op een speciale manier; Doelbewust

Op het moment zelf

En niet oordelend

Aan dingen zoals ze zijn

Mindfulness kan rust geven, doordat u even afstand neemt van gedachten, gevoelens en prikkels. Het kan ook helpen bij het opmerken van onrust en overprikkeling in het dagelijks leven. Door de onrust op te merken, kunt u bewust kiezen om daar op te reageren, bijvoorbeeld door rust te nemen en daardoor uw stressniveau omlaag te brengen.

Waar kan mindfulness bij helpen?

We leven in een tijd waarin veel prikkels op ons afkomen. Ons systeem is van oudsher niet gewend aan alles wat er op ons afkomt. Het moet tijd en ruimte krijgen om ervan te herstellen, zodat we het leven weer aankunnen. Anders raken we overprikkeld en ontwikkelen we mogelijk klachten; we raken overspannen, we krijgen last van angstklachten of somberheid. Mindfulness kan helpen stress en spanning te verlagen en piekeren te verminderen. Het kan helpen meer te leven in het hier en nu.

Maar hoe doet u dat nu eigenlijk?

Het antwoord zit in letterlijk verlangzamen en rustig in het moment zijn. Even vergeten waar u mee bezig was, niet bezig zijn met to-do-lijstjes en wat u allemaal vandaag nog moet doen, maar focussen op het hier en nu. Wat voelt u, wat proeft u, wat hoort u, wat ruikt u?

Door middel van mindfulness oefeningen traint u het richten van de aandacht. Het werkt het beste als u regelmatig oefent, ook op momenten dat u al rustig bent. Dat hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn of lang te duren. Deze meditatieoefeningen duren maar een paar minuten en kunt u overal doen; in de trein, thuis, in de rij van de supermarkt of in de tandartsstoel.

Mindfulness bij de tandarts

Wanneer u regelmatig geoefend heeft met mindfulness, kunt u dit toepassen in verschillende situaties, bijvoorbeeld in de wachtkamer, in de tandartsstoel of bij het wennen aan uw prothese. Mindfulness helpt u om nare gedachten, lichamelijke gevoelens en emoties te observeren en voorbij te laten gaan. U zult merken dat deze vanzelf komen en gaan, u hoeft zich er niet in te verliezen. Net alsof u van een afstandje kijkt naar een drukke weg, waar de auto's voorbij rijden, zonder dat u aan het verkeer deel hoeft te nemen. Dit helpt om minder te worstelen met angst, met ongemak of met pijn.

Voorbeeld van een oefening: Drie Minuten Ademruimte

Stap 1 Bewust worden

Ga prettig zitten of staan en doe als het even kan uw ogen dicht. Adem een keer diep in en adem helemaal uit richting uw voeten. Voel uw voeten op de vloer en daarna, als u zit, voel hoe uw benen de stoel raken. Geef vervolgens aandacht aan uw ervaring op dit moment.

Welke gedachten gaan er door uw hoofd? Zijn het er veel of weinig? Als uw gedachten met wolken zou vergelijken, hoe zou de lucht dan zijn? Helder, licht, bewolkt, donker? Erken dat uw gedachten er mogen zijn.

Welke gevoelens zijn er? Wendt u niet af van eventuele onprettige gevoelens. Erken ze en kijk of u er open naar kunt zijn.

Welke lichamelijke gewaarwordingen zijn er op dit moment? Kijk of u uw lichaam kunt scannen op sensaties van spanning of lichamenlijk ongemak. Kijk of u ook hier open naar kunt zijn.

Stap 2 Aandacht richten op de ademhaling

Verplaats uw aandacht dan naar het ademen. Naar de fysieke gewaarwording van het ademen.

Concentreer u op het gevoel van de ademhaling in uw buik. Voel de buikwand die rijst bij de inademing en daalt bij de uitademing.

Volg de adem helemaal naar binnen en helemaal naar buiten en gebruik de ademhaling om te ankeren in het nu. Als u afdwaalt brengt u uw aandacht vriendelijk weer terug naar de beweging van je buik. Zie dit als een moment voor uzelf. U hoeft verder even helemaal niets. Alleen uw ademhaling volgen.

Stap 3 Uitbreiden

Breid uw aandacht vervolgens uit naar uw hele lichaam. Ervaar de ruimte in uw lichaam en hoe het hele lichaam mee-ademt. Ervaar uw lichaam als geheel, inclusief uw houding. Ervaar de ruimte om u heen en de ruimte daarbuiten. Kijk of u de aandacht nog verder naar buiten kunt uitbreiden.

Kijk of u dit gevoel van ruimte mee kunt nemen bij het vervolgen van uw dag.

Bruikbare apps:

- VGZ Mindfulness Coach
- Stop, Breathe & Think (Engels)
- Headspace (Engels)

Audiobestanden online:

www.radboudcentrumvoormindfulness.nl/geluidsbestanden/

www.gerschurink.nl/audio.php www.levenindemaalstroom.be/nl/luisteren

www.mindfulnessbijautisme.nl/audiofragmenten/ (Ook geschikt voor mensen zonder autisme)



Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam

Telefoon: 020 7 920 520 Faxnr: 020 7920529

E-mail: info@sbt.nl

Gustav Mahlerlaan 3004 • 1081 LA Amsterdam