

Mindful zorgen = beter zorgen. Hoe pas je mindfulness toe in de zorg?



Je bent nog niet klaar met de ene cliënt of patiënt, of je ‘moet’ alweer door naar de volgende. Ook al ben je lijfelijk aanwezig, je hoofd is wellicht nog helemaal niet aangeland bij degene die je voor je hebt. Het toepassen van mindfulness helpt hierbij, het geeft je brein een korte pauze en helpt om in het huidige moment te arriveren. Het zorgt ervoor dat je patiënten nog beter kunt helpen, en dat je batterij aan het einde van de dag niet helemaal leeg is.

In dit artikel leggen we uit waarom mindfulness relevant is in de zorg, en geven we voorbeelden van mindfulness oefeningen die jij in je werk kunt toepassen.

In dit artikel:

- Wat is mindfulness?
- Het effect van een mindful mindset
- Mindful mindset: een essentieel gereedschap in de zorg
- Toepassing van mindfulness in de zorg
- Praktische mindfulness: SOK
- Mindfulness als gesprekstechniek
- Mindfulness als oplaadpunt
- Webinar ‘Mindful zorgen = beter zorgen’

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een stroming binnen de psychologie die niemand de laatste jaren zal zijn ontgaan. Mindfulness is in feite de training van je aandacht, zodat je je bewust wordt van het huidige moment en leert om zonder oordeel te observeren wat zich aandient. Mindfulness helpt om gevoelens van stress te verminderen en stimuleert een positieve instelling in je leven¹.

Het effect van een mindful mindset

Veel van ons denken en handelen gebeurt op de automatische piloot, zonder dat je je hier bewust van bent. We zitten vaak met ons hoofd in het verleden of maken plannen voor de toekomst. Met een mindfulness mindset focus jij je op wat er nu is, in plaats van je in gedachten te verliezen aan wat er was of mogelijk gaat komen.

Een mindful mindset stelt je in staat bewustere keuzes te maken. Je bent in staat om bewust op te merken wat je denkt, voelt en doet. Je ervaart meer rust en concentratie, waardoor er ruimte ontstaat om te kiezen hoe je verder wilt.

Om een mindful mindset succesvol toe te passen, zul je jezelf moeten trainen. Het is een vaardigheid, waar je je in kunt bekwamen. Voordat we enkele oefeningen geven die jij kunt oefenen, staan we stil bij waarom een mindful mindset in de zorg essentieel is.

Mindful mindset: een essentieel gereedschap in de zorg

Waarom is mindfulness, zeker in de zorg, zo relevant en essentieel? Dit zijn de belangrijkste redenen:

1. Mindfulness vermindert gevoelens van stress en angst

Diverse studies naar het effect van de toepassing van mindfulness in de zorg tonen de positieve impact aan. Zo vergroot mindfulness het vermogen van het omgaan met stress, en draagt het bij aan een algeheel beter welzijn². Het zorgt voor minder angst, depressie, burn-out en een betere kwaliteit van leven³.

Onderzoek naar de beoefening van mindfulness onder arts-assistenten laat zien dat er minder sprake is van piekergedachten en het positieve invloed heeft op het welbevinden en zelfcompassie⁴.

2. Mindfulness bevordert acceptatie en zelfcompassie

Mindfulness helpt met het ontwikkelen van een houding die minder strevend is, en meer acceptierend. Er is niet alleen aandacht voor het oplossen van problemen, er komt ook meer ruimte voor acceptatie van vervelende ervaringen, van zowel jezelf als de cliënt.

Mindfulness helpt ook bij het ontwikkelen van zelfcompassie. Hoe hard je ook werkt en hoe goed je je best ook doet, het lukt niet altijd zoals je zou willen. Mindfulness maakt

milder. Geen enkel mens en geen enkele situatie is perfect. We zijn allemaal perfect menselijk.

3. **Mindfulness verbetert de relatie met patiënten, collega's en ook privé**

Mindfulness training voor professionals in de zorg heeft een bewezen positieve invloed op het contact met patiënten en cliënten. Je traint immers belangrijke kwaliteiten waaronder bewuste en gerichte aandacht, empathie en het inschatten van emoties, en compassie naar jezelf en de ander⁵.

Als zorgprofessional heb je bovendien een voorbeeldfunctie met impact: jouw mindful mindset heeft direct effect op die van de cliënt of patiënt. Doordat jij stress beter kunt reguleren en bewuste aandacht, empathie en (zelf)compassie toont, draag je bij aan een positieve mindset van anderen en zo ook aan het verloop van het behandeltraject.

Een mindful mindset is daarnaast context-overstijgend: je neemt hem overal mee naar toe. Dit heeft dus niet alleen een positief effect op de relaties op werk, met collega's, managers en cliënten, maar ook thuis, met vrienden en familie.

4. **Mindfulness verbetert je algeheel welzijn**

Wanneer je te maken krijgt met spannende of vervelende situaties, reageert je lichaam direct: eerst door het aanmaken van adrenaline en later ook cortisol. Dankzij deze stresshormonen versnelt je ademhaling en stijgt je hartslag en bloeddruk; alles om jou gefocust en alert te kunnen laten opereren. Die stressreactie is gezond, mits er genoeg rust tegenover staat waarin de stresshormoonpiek kan normaliseren.

Is die rust er niet (voldoende), is er sprake van chronische, onbeheersbare stress. Dit heeft impact op de gezonde werking van onder meer je brein, je spijsvertering, je slaap en je hormoonhuishouding. De beoefening van mindfulness helpt om chronische stress te verminderen en zo je algehele gezondheid te verbeteren.

Toepassing van mindfulness in de zorg

Werken in de zorg vraagt om veerkracht. De werkdruk is vaak hoog en het werk kan emotioneel veeleisend zijn. De beoefening van mindfulness kan voor zorgmedewerkers een groot verschil maken. We nemen je graag mee in een aantal voorbeelden uit de praktijk.

PS. Meer weten over mindfulness en hoe je dit toepast in de zorg? In ons [gratis webinar](#) op 29 juni gaan we hier dieper op in.

Praktische mindfulness: stoppen - observeren - kiezen (SOK)

Door gewoonte, drukte of simpelweg door niet alert te zijn, kan je soms in een automatisch reactiepatroon schieten in bepaalde situaties met patiënten en cliënten. Het beoefenen van mindfulness helpt om inzicht te krijgen in deze patronen zodat je ze desgewenst om kan buigen.

Door met bewuste aandacht je eigen reacties te onderzoeken, kan er ruimte ontstaan om vanuit een ander standpunt te kijken. Juist in die ruimte heb je de kans om je gevoel en gedachten te observeren en op basis hiervan een (andere) keuze te maken, voor wat op dat moment het best bij de cliënt of patiënt en de situatie past.

OpenUp-psycholoog Myrthe legt uit: "In mijn gesprekken met zorgverleners staat de praktische oefening 'SOK' vaak centraal: 'stoppen - observeren - kiezen'. Het vraagt soms moed om even te vertragen, maar het komt vaak met positieve en verrassende resultaten, voor zowel cliënt/patiënt als de hulpverlener zelf."

SOK in de praktijk

We razen maar door op een dag, terwijl juist die momenten van stilstand belangrijk zijn. Het kalmeert je brein, het doorbreekt stress en helpt je terug bij jezelf te komen. Die momenten moeten we actief blijven opzoeken, ook wanneer je denkt dat ze er niet zijn. Uiteraard is je pauze een uitgelezen moment, maar ook dat ene moment dat je van patiënt naar patiënt loopt, of zelfs op de wc: elke minuut is er een die je bewust kunt benutten.

SOK oefening van 3 minuten

1. Stoppen

Ga gemakkelijk, ontspannen zitten of blijf stil staan. Haal een paar keer rustig adem. Als je het prettig vindt (en het veilig is) kun je je ogen sluiten. Neem echt de tijd om even te vertragen.

2. Observeren

Probeer vervolgens een paar minuten je gevoelens en gedachten te observeren. Hoe voel je je in dit moment? Welke gedachten zijn er, welke emoties ervaar je? Hoe voelt je lijf aan, voel je spanning? Waar zit deze? Probeer alles wat je ervaart te aanschouwen, te herkennen en te accepteren.

3. Kiezen

Richt je vervolgens weer op het hier en nu, en stel jezelf een aantal vragen. Wat is op dit moment het beste voor de cliënt/patiënt of voor de situatie? Welke keuze is de juiste? Wat is nu het meest belangrijk? Waar heb ik behoefte aan, en waar heeft mijn lijf behoefte aan?

Wanneer je deze oefening vaker doet, zal je zien dat het steeds makkelijk wordt deze vaardigheid in te zetten. Dan heb je wellicht geen minuten, maar slechts enkele seconden nodig om bij jezelf in te checken.

Mindfulness als gesprekstechniek

Als zorgprofessional kan het regelmatig voorkomen dat je te maken krijgt met cliënten / patiënten die onzeker en angstig zijn of paniek ervaren. Een op mindfulness gebaseerde gesprekstechniek kan hier behulpzaam zijn, waarbij je samen met de cliënt of patiënt focust op de (zintuiglijke) waarnemingen op dat moment.

Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat proef je? Door deze vragen te stellen en de zintuigen aan te spreken, help je iemand om even uit de angst te stappen en in het 'nu' te komen. Zo kun je ook de vervolgstappen hier beter op laten aansluiten.

OpenUp-psycholoog Myrthe: "Er wordt steeds meer onderzoek gedaan naar gesprekstechnieken en het welbevinden van de cliënt / patiënt. Zo wordt er in zorginstellingen steeds vaker gebruik gemaakt van specifiek taalgebruik in de zorg. Het doel is om met bewust gekozen taalgebruik het welbevinden van de cliënt positief te beïnvloeden. Ook daarin kan mindfulness een rol spelen."

'Taalgebruik in de zorg' in de praktijk

Het gaat om de manier waarop je communiceert: op een positief ondersteunende manier. Je verlegt de focus en bekijkt de situatie door een positieve bril. Zo geef je de patiënt of cliënt een andere beleving, waardoor jullie er beiden meer ontspannen in staan en procedures prettiger en soepeler kunnen verlopen.

Enkele voorbeelden

Liever niet: 'Ik ga nu het infuus aanprikken, dit kan even pijn doen'.

Beter: 'Ik ga nu het infuus plaatsen. Het is fijn dat we iets hebben dat verdooft.'

Liever niet: 'Het is belangrijk dat u niet beweegt in de MRI scanner'.

Beter: 'Het is fijn dat u stil ligt, zo gaat het onderzoek sneller.'

Liever niet: 'Het kan zijn dat u zich na de operatie misselijk voelt. Hier is vast een bakje'.

Beter: 'Als er iets is, druk op de bel, dan zullen we u zo goed mogelijk helpen'.

De beoefening van mindfulness helpt om in diverse situaties bij jezelf te blijven en ondersteunt de positieve benadering en focus.

Mindfulness als oplaadmoment

Het toepassen van mindfulness geeft je brein dus een korte pauze en helpt om in het hier en nu te staan. Je vraagt je misschien af: wanneer 'doe' je dit dan? Een betere vraag is: wanneer niet? Aandachtig zijn in het moment is bijna altijd een goed idee. Je hoeft niet de hele dag op een meditatiekussen te zitten, dat is vaak ook niet realistisch. Begin bij het begin en begin klein. Je kunt al opladen door elke dag een aantal minuten met je aandacht te zijn bij wat er in en om jou heen gebeurt.

OpenUp-psycholoog Myrthe: "Wat ik een prachtige en ook praktisch toepasbare oefening vind, is de '3 minuten ademruimte' oefening in de VGZ mindfulness app. Het stilstaan bij jezelf en je ervaringen en de tijd nemen om echt even je lichaam te voelen is zo belangrijk op een volle dag! Zeker wanneer je er altijd moet zijn voor de ander. Die zelfzorg is ontzettend waardevol."

3 minuten ademruimte in de praktijk

Je ademhaling is de meest effectieve tool in direct in het hier en nu te komen en gevoelens van stress en angst te verlichten. Het is je anker en je hebt hem altijd bij je, dus probeer hem elke dag bewust in te zetten. Drie minuutjes kan al genoeg zijn om je gevoel en je perspectief compleet te shiften. Hoe je dit doet?

3 minuten ademruimte

1. Ga rustig rechtop zitten, op een plek waar je niet gestoord kunt worden. Ontspan je lichaam. Als je het fijn vindt, kun je je ogen sluiten.
2. Vertraag je ademhaling, adem rustig in en uit, door je neus, diep naar je buik.
3. Focus je in eerste instantie op alles wat in jou leeft. Wat ervaar je? Hoe voel je je? Welke sensaties voel je in je lichaam?
4. Verleg dan je focus naar de ademhaling. Volg elke trage inademing, en elke trage uitademing. Dwalen je gedachten af? Breng je aandacht simpelweg weer terug naar je ademhaling. Houd dit een paar minuten aan.
5. In de laatste fase breidt je je aandacht weer uit, naar je lichaam, je omgeving, hoe je erbij zit. Zo land je langzaam weer in het huidige moment, waarna je je ogen weer rustig kunt openen.

Webinar 'Mindful zorgen = beter zorgen'

Aan de slag met jouw mindful mindset? Op **29 juni om 19.30 uur** organiseren we in samenwerking van VGZ en IZZ het webinar 'Mindful zorgen = beter zorgen'. Het belooft een waardevolle sessie te worden gevuld met evidence based inzichten, voorbeelden uit de praktijk, uitleg over het eerder genoemde taalgebruik in de zorg, en praktische oefeningen waar je direct mee aan de slag kunt.

We zien je graag de 29ste.
Klik hier om je [aan te melden](#).

Wil je vandaag nog aan de slag?

Er zijn diverse apps die je op weg helpen met mindfulness. Zo zijn Headspace en Calm bekende meditatie/mindfulness apps met een groot aantal oefeningen die zorgen voor meer aanwezigheid, ontspanning en innerlijke rust. Liever een app in het Nederlands? De VGZ mindfulness app kent meer dan 70 praktische oefeningen, voor zowel beginners als gevorderden, zelfs voor kinderen staan er speciale mindfulness oefeningen in. Bovendien is de app gratis, ook als je niet bij VGZ verzekerd bent.

Bronnen:

¹*Mindfulness in persoonsgerichte zorg. Oefeningen in aandacht. Niessen, Jeronimus-Van de Moosdijk en Jacobs,*

2018. Boom uitgevers. ²Shapiro, e. a. 2005. ³Khoury, 2015. ⁴Verweij et al *Journal of gen inter med* 2017. ⁵Kangas en Shapiro, 2011 *Mindfulness-based training for health care professionals*. In L. M. McCracken (Ed.), *Mindfulness & acceptance in behavioral medicine* (pp. 303-340). Oakland: New Harbinger Publications. *Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial*. *Journal of stress management*. 12(2): 164-176. 2004.