

Minder piekeren en meer genieten met MINDFULNESS

U staat onder de douche en denkt aan uw boodschappen, uw werk of andere klusjes. Waarschijnlijk heel herkenbaar, maar toch een gemiste kans. U had ook kunnen genieten van het warme water op uw schouders en de heerlijke geur van de douchegel. Het met volle aandacht doen van de dagelijkse dingen, wordt ook wel mindfulness genoemd.

tekst: Irene Seignette

We koken, eten en werken net zoals we douchen. Zelfs het toedienen van insuline, het nemen van medicijnen of het meten van de bloedglucosewaarde, doen we soms gedachteloos. Zeker in drukke, stressvolle periodes. Onze gedachten schieten alle kanten op, terwijl het heden aan ons voorbij gaat. En juist het met volle aandacht doen van de dagelijkse dingen, geeft rust menen voorstanders van mindfulness en meditatie. Slaagt u erin vaker te leven bij het moment, dan zult u meer gaan genieten en minder gaan piekeren.

Minder stress - Mensen met diabetes ervaren meer stress en zijn vaker depressief. Volgens het Diabetesfonds lijdt één op de zes

mensen met diabetes aan een depressie. Dat is twee keer vaker dan bij mensen die geen diabetes hebben. Of dit komt door de hoge belasting die de ziekte met zich meebrengt, de diabetes zelf of een combinatie van factoren is niet bekend. Wel is aangetoond dat mensen met somberheidsklachten of depressies, vaak minder goed voor zichzelf zorgen. Ze vinden het moeilijker om hun diabetes goed te managen, gezond te eten en voldoende te bewegen. De laatste jaren wordt in toenemende mate onderzoek gedaan naar het effect van mindfulness. Hieruit is gebleken dat mindfulness gevoelens van stress en somberheid vermindert en de kans op (terugkomende) depressies verkleint.

Milder - Professor Frans Pouwer werkt als medisch psycholoog op de universiteit van Tilburg en begeleidt daar onder meer onderzoek naar het effect van mindfulness op mensen met diabetes. "Bij een mindfulnessstraining leren mensen hun eigen gevoelens en gedachten te observeren en weer los te laten, zonder daar een oordeel over te hebben. Als je dit regelmatig oefent ga je automatisch meer op je gevoel letten. Opeens proef je wat je eet, voel je het warme water van de douche. Dit heeft een ontspannend effect en verhoogt de kwaliteit van leven. Ook leer je jezelf milder te benaderen. Je accepteert dat je niet op alle gebieden perfect hoeft te presteren, je accepteert de dingen



“Ik ben weerbaarder”

In 2012 voelde ik me al een tijd niet goed. Ik sliep slecht en de plannen die ik maakte met betrekking tot mijn werk, mijn diabetes en mijn privéleven kwamen niet goed van de grond. Niet omdat ik het niet wilde, het lukte niet. Dit had tot gevolg dat ik steeds negatiever naar mezelf ging kijken. Ik heb me toen vrij impulsief opgegeven voor een meditatiecursus en ik was blij verrast over het resultaat. Ik mediteer nu één keer per week in een groepsles. Daarnaast probeer ik elke dag te beginnen en te eindigen met een meditatie. Wat het me brengt? Ik voel me rustiger, kan me beter concentreren en geniet meer van alledaagse dingen. Ook slaap ik weer goed, sinds ik mediteer.”

Henk Hendriks (48)

“Zelfs het toedienen van insuline, het nemen van medicijnen of het meten van de bloedglucosewaarde, doen we soms gedachteloos”

meer zoals ze zijn. Door de ruimte die hierdoor ontstaat, ga je uiteindelijk vaak juist beter functioneren.”

Effectiever - Op 16 mei promoveert Jenny van Son, één van de studenten van Pouwer, op haar onderzoek naar het effect van mindfulness op het welbevinden van mensen met diabetes. Aan dit onderzoek deden 139 mensen met diabetes type 1 of type 2 mee. De deelnemers hadden last van emotionele problemen,

stress, angst of depressies. Uit dit onderzoek komt naar voren dat de mensen na het volgen van een training mindfulness minder gestrest zijn en effectiever kunnen omgaan met depressieve en angstgevoelens. Ze ervaren een betere kwaliteit van leven. Het volgen van de training had geen effect op de HbA1c-waarde van de mensen.

Binnenvetters - Internist Sietze Graafsma, verbonden aan het

Tweestedenziekenhuis in Tilburg, is al jaren actief als Zenleraar. Momenteel onderzoekt hij de effecten van Zenmeditatie. “Hierbij kijken we naar de mate van type D-persoonlijkheid. Mensen die hoog score op een type D-test zijn vaak binnenvetters. Ze zijn angstig maar tonen dit niet, stellen hoge eisen aan zichzelf en hebben vaker een negatief zelfbeeld. Mensen met deze eigenschappen hebben een verhoogde kans op het krijgen van vooral hart- en >>

“Ik pieker niet meer”

In 2009 kreeg ik het advies twee keer per dag insuline te gaan spuiten naast mijn medicijnen. In het begin ging dit wel, maar na een paar maanden was ik alleen nog maar bezig met mijn diabetes, de medicijnen en het insuline spuiten. Ik zat de hele dag over mijn diabetes te piekeren. Op aanraden van mijn diabetesverpleegkundige heb ik me toen aangemeld voor de cursus ‘Aandachttraining, beter in je vel zitten voor mensen met diabetes’, die Jenny van Son aanbood op de universiteit van Tilburg in het kader van haar onderzoek naar het effect van mindfulness op diabetes.

Tijdens de lessen leer je aandachtig te ademen en met je gedachten naar alle delen van je lichaam te gaan. In het begin was het wennen, maar na verloop van tijd kon ik me helemaal in mezelf keren, ontspannen en aan andere dingen gaan denken. Ook heb ik geleerd met mijn diabetes om te gaan. Het hoort nu gewoon bij me en dat zal altijd zo blijven. Ik gebruik mindfulness nu niet meer iedere dag, maar als ik wat gespannen ben dan helpt de cd met ontspanningsoefeningen die ik bij de cursus kreeg goed. Ik ben nu veel rustiger.

Nicky Hanno (74),
diabetes type 2 sinds 2002



“Door te mediteren krijgen mensen de regie over hun eigen leven terug en zullen ze meer plezier ervaren”

vaatziekten, maar ook depressies. Uit ons onderzoek blijkt dat mensen die hoog scoren op de type D-persoonlijkheidstest, na het volgen van een introductie-cursus Zenmeditatie lager scoren op deze test.”

Investing - Mindfulness en meditatie houden meer in dan een cursus volgen. Om daadwerkelijk profijt van deze technieken te hebben, is het belangrijk ze in het dagelijks leven te beoefenen. Zo krijgen de cursisten van Zen.nl het advies twee keer per dag twintig minuten te mediteren. Dit lijkt veel, maar het is volgens Graafsma een

investering in jezelf. “De investering betaalt zich dubbel en dwars terug.

Mensen die regelmatig mediteren gaan meer doen in minder tijd. De kans op fouten maken en dingen vergeten wordt veel minder. Door te mediteren krijgen mensen de regie over hun eigen leven terug en zullen ze meer plezier ervaren.”

Effectief bij diabetes - Graafsma is ervan overtuigd dat mindfulness of meditatie welkome aanvullingen zijn bij de behandeling van diabetes. “De ervaring leert dat mensen die mediteren meer structuur in hun leven krijgen.

>>

Ze zijn beter in staat hun leven te organiseren. Juist deze structuur en het organiseren van je leven, zijn belangrijk voor mensen met diabetes. Als internist zie ik dat een griep, een verkoudheid, een operatie maar ook een emotionele gebeurtenis, de diabetesregulatie kunnen verstoren. Vaak is het dan moeilijk om dit weer op de rails te krijgen. Mensen die meer structuur in hun leven hebben en mentaal weerbaarder zijn, zijn minder kwetsbaar bij emotionele gebeurtenissen. Ik vergelijk het wel eens met sporten. Als je regelmatig traint en je moet op een dag de zolder opruimen, dan doe je dit met gemak. Als je ongetraind bent, zal het je veel meer moeite kosten.

Als je regelmatig mediteert ben je beter in staat moeilijke situaties het hoofd te bieden.”

Cursus volgen? - Mindfulness wordt vaak aangeboden in cursussen van acht bijeenkomsten waarin mensen leren wat mindfulness is en hoe ze dit kunnen integreren in het dagelijkse leven. Tijdens de lessen leert u meerdere meditatietechnieken, aandachtig en oordeelvrij naar gebeurtenissen kijken en het herkennen en loslaten van opkomende (pieker)gedachten en gevoelens. Op www.vmbn.nl en www.asrt.nl leest u meer en vindt u enkele oefeningen.

Zen is een meditatietechniek, die als training te vergelijken is met mentale fitness. Direct merkbare resultaten zijn veelal een betere concentratie, beter slapen, meer energie, goed kunnen ontspannen en creatiever zijn. Nederland telt 33 Zenvestigingen waar meditatiecursussen worden gegeven voor beginners en gevorderden. www.zen.nl

Over stofjes waar u van afvalt



“Er wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de gezondheidseffecten van voeding en soms zitten daar interessante ontdekkingen bij. Voor u als consument kan dit ook lastig zijn, want wat kunt u met al die informatie? Zo publiceerde het Maastricht UMC+ recent een onderzoek naar het gebruik van resveratrol en EGCG (epigallocatechinogallaat). Deze stofjes zouden in combinatie het energieverbruik van het lichaam verhogen, zowel direct na het eten als de rest van dag. Op termijn kan dit erin resulteren dat mensen een paar kilo afvallen. Dit is gunstig omdat iedere kilo gewichtsverlies de kans op het krijgen van diabetes type 2 aanzienlijk

vermindert en de insulinegevoeligheid verhoogt bij mensen die het al hebben.

Resveratrol en EGCG behoren tot de polyfenolen, plantaardige stoffen waarvan al langer wordt verondersteld dat ze een ontstekingsremmend effect hebben en beschermen tegen kanker. U vindt deze stoffen bijvoorbeeld in de schil van blauwe druiven, rode wijn, groene thee en olijfolie.

Deze onderzoekresultaten zijn veelbelovend maar het is in mijn optiek geen reden om massaal aan de rode wijn, olijfolie of supplementen met resveratrol en EGCG te gaan. Van te veel rode wijn en/of olijfolie zou u bovendien vooral aankomen, in plaats van afvallen. Daarom adviseer ik mensen om verder onderzoek af te wachten en in de tussentijd het gewicht op peil te houden met voldoende beweging en gezonde voeding”.

Boudewijn van den Aarsen, Mediq Apotheker