



MINDFULNESS IN
HET MEDISCH DOMEIN

Medici profiteren van een open bewustzijn

Joke Hellemans: 'Ik zie dat veel medici en patiënten snakken naar meer menselijkheid'

Zelfreflectie geldt als een onontbeerlijk ingrediënt voor professioneel medisch handelen. Mindfulness of 'leven in het moment' kan daarbij helpen. Deze techniek inbedden in de opleiding tot arts of verpleegkundige is dan ook wenselijk, zeggen enkele deskundigen. Maar gemakkelijk zal dat niet zijn. 'Keihard werken en geen emoties tonen', lijkt nu de norm.

DOOR PETRA TER VEER FOTO JOKE HELLEMANS KEES HUMMEL FOTO ANNE SPECKENS MARCEL VAN DEN BERGH

Dertig jaar geleden paste de Amerikaanse medicus Jon Kabat-Zinn mindfulness als eerste toe in de gezondheidszorg. Hij behandelde patiënten met chronische klachten voor wie de klassieke geneeskunde geen oplossing had. Binnen de ziekenhuismuren ontwikkelde hij voor hen een training van acht weken: MBSR, ofwel mindfulness based stress reduction.

De training van Kabat-Zinn bestond uit ademhalings-, meditatie- en yogaoefeningen en psycho-educatie, aan de hand van de persoonlijke ervaringen bij deze oefeningen, gecombineerd met dagelijkse aandachtsoefeningen thuis. De deelnemers leerden hoe ze hun gevoelens, gedachten en lichamelijke gewaarwordingen konden aanvaarden en observeren, zonder oordeel en zonder er meteen handelend op te reageren. Het effect was groot: de fysieke klachten werden draaglijker en het stressniveau daalde. Sommige mensen ervoeren voor het eerst in jaren momenten zonder pijn.

Door Kabat-Zinn verspreidde mindfulness zich in Amerika vooral in de somatische gezondheidszorg. In Nederland sloeg begin

deze eeuw vooral de cognitieve therapie bij depressie aan: MBCT, ofwel mindfulness based cognitive therapy. Mindfulness kreeg in ons land daarom eerder voet aan de grond in de geestelijke gezondheidszorg.

Vitaliteit

Er is veel onderzoek gedaan naar mindfulness. Zowel naar de effectiviteit ervan bij patiënten als naar eventuele meetbare veranderingen in de hersenen bij beoefenaars. 'De klinische effectiviteit is inmiddels wel aangetoond,' zegt prof. dr. Anne Speckens. Zij is hoogleraar psychiatrie bij UMC St. Radboud in Nijmegen, gespecialiseerd in stemmings- en angststoornissen en nauw betrokken bij activiteiten en onderzoek op het gebied van mindfulness. 'De eerste gerandomiseerde trial was die van J.D. Teasdale en zijn collega's in 2000. Daaruit bleek dat MBCT bij mensen met terugkerende depressies de kans op een nieuwe depressie met 50 procent deed afnemen. Uit latere onderzoeken blijkt dat aandachtstraining ook een positief effect heeft op de vitaliteit en kwaliteit van leven bij mensen met andere aandoeningen, zoals kanker, onverklaarbare lichamelijke

WAT IS MINDFULNESS?

'Mindful zijn' betekent met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu, waardoor je meer inzicht krijgt in je eigen functioneren en in automatische gedragspatronen. Mensen die zichzelf hierin trainen, worden mentaal veerkrachtiger en milder voor zichzelf en anderen. Omdat mindfulness iemands zelfhelend vermogen ofwel innerlijke kracht aanspreekt, is het een zeer effectieve methode om (chronische) patiënten beter te leren omgaan met hun klachten. Iedereen kan er iets aan hebben – ziek of gezond. De wortels van mindfulness liggen in het boeddhisme.

klachten, angststoornissen enzovoorts. Dat langdurig mediteren verandering in hersenactiviteit teweegbrengt, staat eveneens vast. Uit scans blijkt bijvoorbeeld dat de amygdala – het angstcentrum – minder actief wordt. De hersenfuncties voor aandacht, zintuiglijke waarneming en emotionele informatieverwerking ontwikkelen zich bij beoefenaars sterker.'

Mindfulness-trainer Joke Hellemans stelt een enorme piek vast in het aantal publicaties over het onderwerp. Zij werkt als klinisch psycholoog en is werkzaam bij UvA-Virenze, Academisch Behandelcentrum voor Ouder en Kind. Volgens Hellemans is mindfulness zelfs meer evidence based dan menig andere behandeling. Ze ziet ook al een solide wetenschappelijke basis voor toepassing bij zorgprofessionals. 'Onderzoek onder huisartsen en studenten geneeskunde toonde bijvoorbeeld aan dat ze minder spanningsklachten hadden en meer empathie voelden. En uit een onderzoek van Grepmair onder psychotherapeuten bleek dat de groep die mediteerde significant beter presteerde. Ook hun patiënten functioneerden beter. Kortom, bewijs genoeg dat het werkt.'

Helend effect

VU medisch centrum erkent het belang van mindfulness en heeft een speciaal expertisecentrum opgericht, dat ook opleidingen verzorgt voor medewerkers (zie kader). Heel belangrijk, volgens Hellemans, omdat veel zorgprofessionals nog niet beseffen wat mindfulness voor hen zelf kan betekenen. 'Ze vragen me: "Wat kan ik ermee voor mijn patiënten?" en slaan zichzelf over. Maar ze moeten eerst zélf mindful worden, willen ze het kunnen overdragen. En ze moeten uit de doe-modus komen. Het wegnemen van pijn blijft natuurlijk belangrijk, maar pure aandacht kan ook helend werken. Chirurg en opleider Piet Leguit is daarvan een prachtig voorbeeld. Hij raakte gefrustreerd door de technologisering van de medische wereld en besloot langere spreekuren te houden. Zijn patiënten knapten er aanzienlijk van op: ze konden hun ziekte beter verwerken, omdat er meer aandacht en tijd voor ze was.'

Ook Speckens denkt dat de medische beroepsgroep volop kan profiteren van 'een open bewustzijn'. 'Zo kan een verpleegkundige die bij een bepaalde patiënt telkens geïrriteerd raakt, dat gevoel onderdrukken. Hij of zij kan ook nagaan waar het mee te maken heeft, of het ter sprake brengen. Hetzelfde geldt voor een arts: wat voel je

zelf tijdens een slechtnieuwsgesprek? En hoe houd je een open blik als je de diagnose al denkt te weten? Daar kunnen mindfulness-oefeningen allemaal bij helpen. Het plezier in het werk en de inzetbaarheid van werknemers nemen daardoor toe. Kortom, iedereen is erbij gebaat: de organisatie, de werknemers én de patiënten.'

Aangepaste versie

Is het tijd dat mindfulness een structurele plek krijgt in de medische opleidingen? 'Ja, absoluut!', vindt Hellemans. 'Studenten willen mensen toch beter maken? Dan lijkt het me logisch dat ze gemotiveerd zijn om dat vanuit hun hart te doen. Je moet mindfulness wel op een goede manier aanbieden. Het zou een aangepaste cursus moeten zijn, waarbij je niet meteen thuis intensief hoeft te oefenen. Ik zou ook de praktische kant combineren met theorie en modules kiezen die aansluiten bij het werkkerrein, bijvoorbeeld omgaan met chronische pijn. Terugkomdagen lijken me ook een goed idee.'

Speckens onderstreept dat het opzetten van een cursus enthousiasme en doorzettingsvermogen vergt van de opleiders. Het is een hele klus om de juiste locaties te vinden en de lessen goed in te passen in het curriculum. Ze spreekt uit ervaring, want bij UMC St. Radboud loopt een gerandomiseerd onderzoek op dit gebied onder co-assistenten die een cursus krijgen. 'We bieden de klassieke MBSR-training aan, met een link naar de medische praktijk. Gedurende een aantal jaren kijken we naar hun psychische gezondheid, hun professioneel functioneren, de cijfers van hun praktijkstages en ook hoe empathisch ze gevonden worden door de simulatiepatiënten. We zijn heel benieuwd naar de resultaten.'

Valkuilen

Het opnemen van mindfulness in de medische opleidingen kent een paar valkuilen. Niet iedereen heeft er wat mee bijvoorbeeld. Het is dus belangrijk studenten te stimuleren en goed te informeren, maar hen nergens toe te verplichten. Hellemans: 'Ik zie vaak cursisten die het moeilijk vinden stilte te verdragen. Vooral jongeren hebben continu prikkels nodig. Als trainer moet je didactisch extra sterk zijn en hun de ruimte geven om te wennen.' Een tweede valkuil is dat de trainer er niet klaar voor is. Diegene moet mindfulness zelf belichamen en bij voorkeur kennis hebben van de medische praktijk, zegt



Anne Speckens:
'De klinische
effectiviteit is
inmiddels wel
aangetoond'

NIEUW EXPERTISECENTRUM AM- STELACADEMIE VUMC


Bij de Amstel Academie Vumc bestaat sinds januari 2011 een Expertisecentrum Mindfulness. Het aanbod is bestemd voor iedereen die in de gezondheidszorg werkt. Het centrum creëert

- Een expertiseplaats die mensen projecten en kennis bij elkaar brengt. In 2011 vinden de eerste bijeenkomsten plaats.
- Een opleiding tot mindfulness-trainer. Doe je trainers op te leiden die patiënten les kunnen geven. De opleiding duurt een jaar en start op 13 februari 2012. (Geïnteresseerden kunnen nu al de voorbereidende cursus volgen: Mindfulness voor hulpverleners - met aandacht in de handeling.)
- De training 'Mentaal fit op de werkvloer'. Deze is bedoeld voor alle medewerkers, dus zorgmedewerkers én ondersteunend personeel.

Meer informatie over de trainingen en het expertisecentrum bij projectleider Milla de Koning: m.dekoning@aggingefest.nl

www.mindfulness.vumc.nl

Speckens. Hellemans ziet ook wel trainers die de meditatietekst uit een boekje opletten. 'Dan wordt het een trucje en haal je alle kracht eruit. Het goed opleiden van de juiste mensen is dus essentieel. Dat kost tijd. Je kunt niet verwachten dat iemand het er even bijdoet.' Speckens noemt een derde gevaar: botsing met de bedrijfscultuur. 'Keihard werken en geen emoties tonen, dat is nu de norm. Meer stilstaan bij jezelf, kan ertoe leiden dat je dat niet meer wilt. Dat kan conflictsituaties opleveren.' Hellemans beaamt dit, maar ziet er geen belemmering in. 'Ik zie namelijk ook dat veel medici en

patiënten snakken naar meer menselijkheid. Bovendien levert mindfulness meer efficiëntie en bevrediging op, zodat je eerder méér dan minder werk kunt verzetten! Als de opleiders, het management en de Raad van Bestuur er helemaal achterstaan, zal de werkkethiek langzaam van binnenuit kunnen veranderen.' 

SYMPOSIUM VUMC OVER MINDFULNESS

Op 20 januari 2012 vindt bij VUMc een symposium plaats over mindfulness. *Meer informatie: zie pagina 28.*