

ESTHER DE BRUIN, ANNE FORMSMA
EN SUSAN BÖGELS

MINDFUL 2 WORK

Doeltreffende
anti-stress-training
met mindfulness, yoga
en actief bewegen

WERK
BOEK

LANNOO
CAMPUS

MINDFUL2WORK
WERKBOEK



‘De mooie combinatie van sport, yoga en mindfulness maakt Mindful2Work inspirerend én praktisch. Een prachtige vernieuwing van de klassieke mindfulness-training!’

Wibo Koole, directeur Centrum voor Mindfulness

Downloads

Bij dit boek horen meditaties die te downloaden zijn. De uitgever geeft toestemming aan individuele kopers van *Mindful2Work-werkboek* om deze meditaties te downloaden en te gebruiken. Deze meditaties zijn slechts bedoeld voor eigen gebruik en mogen niet worden doorgestuurd of verder worden verspreid. Ga naar www.lannoocampus.nl en typ ‘*Mindful2Work-werkboek*’ in bij ‘zoeken’. U vindt de meditaties links op de pagina, direct onder de technische gegevens. Het wachtwoord om te downloaden is Mindful2Work-34werkboek56.

ESTHER DE BRUIN, ANNE FORMSMA
EN SUSAN BÖGELS

MINDFUL² WORK

Doeltreffende
anti-stress-training
met mindfulness, yoga
en actief bewegen

WERK
BOEK

LANNOO
CAMPUS

© Uitgeverij Lannoo NV, Tielt, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid.
Ieder persoon die afgebeeld wordt, is een model.

D/2017/45/50 – ISBN 9789401441575- NUR 770

Zetwerk binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura, Westbroek
Omslagontwerp: Studio Lannoo, Tielt
Foto's bijlagen: Anne Formisma en Sanne van Berge
Auteursfoto's omslag:
Esther de Bruin en Susan Bögels: Moon Jansen Photography
Anne Formisma: Fabian van Noort
Foto's overig: Shutterstock.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niettemin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoocampus.nl



INHOUD

Voorwoord 7

Achtergrondinformatie bewust actief bewegen, yoga en mindfulness 9

WEEK 1 VAN DE AUTOMATISCHE PILOOT NAAR AANDACHTIG ZIJN 21

WEEK 2 HET LICHAAM ERVAREN 33

WEEK 3 ADEMHALEN 44

WEEK 4 STRESS 54

WEEK 5 OMGAAN MET MOEILIKHEDEN 68

WEEK 6 ZORGEN VOOR ONSZELF 81

TERUGKOMBIJEENKOMST OP EIGEN BENEN 103

LITERATUUR 107

OPMERKINGEN EN VERANTWOORDING DOOR DE AUTEURS 115

OVER DE AUTEURS 119

BIJLAGEN 125

BIJLAGE 1. BEWUST ACTIEF BEWEGEN OEFENINGEN MINDFUL2WORK 129

BIJLAGE 2. YOGAHOUDINGEN MINDFUL2WORK 136



VOORWOORD

Iedereen heeft het maar over mindfulness tegenwoordig. Dat mindfulness voorziet in een behoefte zal niemand betwisten. Dat is vrij zeker niet los te zien van onze jachtige leefwijze, die voor de meesten van ons nog maar weinig mindful is. Er is een overeenkomst tussen mindfulness en bewegen op recept, ook zo'n moderne hype: zelfs als je het niet leuk vindt zou je je er mee bezig moeten houden, omdat gehaast en oppervlakkig leven, net als een tekort aan lichaamsbeweging, risico's voor het psychisch welbevinden met zich meebrengt. Yoga is nog zo'n hype, de yogascholen schieten als paddenstoelen uit de grond en lijken de sport-scholen in populariteit te overtreffen, als antwoord op het stressvolle westerse leven. Als je nu echt wilt weten hoe het zit, met mindfulness, actief bewegen, en yoga, en met name de geïntegreerde combinatie van deze drie, lees dan dit boek. Het helpt je de zin en onzin ervan te onderscheiden.

Bram Bakker, psychiater en publicist
Maart 2018



MINDFUL2WORK



ACHTERGRONDINFORMATIE BEWUST ACTIEF BEWEGEN, YOGA EN MINDFULNESS



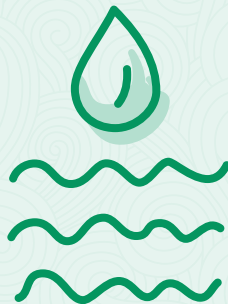
‘De beste manier om momenten ten volle te ervaren is door aandacht te besteden.

Dit is hoe we mindfulness ontwikkelen.

Mindfulness betekent alert zijn.

Het betekent weten waar je mee bezig bent.’

— Jon Kabat-Zinn



BEWUST ACTIEF BEWEGEN

Sporten of bewust actief bewegen kan gezien worden als het uitvoeren van lichamelijke activiteiten, waarbij er door middel van fysieke beweging gebruikgemaakt wordt van de kracht, snelheid en behendigheid van het lichaam en het denkvermogen. Het is algemeen bekend dat lichaamsbeweging goed voor ons is. In de eerste plaats om een gezonder lichaam te krijgen en houden. Sporten geeft ons energie, houdt ons fit en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes, versterkt de spieren en botten en houdt ons gewicht onder controle (*Center for Disease Control, 2015*).



VOORDELEN VAN LICHAAMSBEWEGING

Naast dit gezondheidsaspect heeft lichaamsbeweging echter nog meer voordelen. Sporten kan namelijk zorgen voor een verhoogd psychologisch welzijn en stressreductie. Of het nu gaat om een half uurtje fitnessen of een stevige wandeling, deze actieve beweging kan zorgen voor een verbeterd humeur of fijne ontspanning na een stressvolle dag. Verschil-

lende onderzoeken hebben aangetoond dat lichaamsbeweging ervoor zorgt dat er endorfine in ons lichaam vrijkomt wat

tevens het gelukshormoon wordt genoemd (Chu, Koh, Moy & Müller-Riemenschneider, 2014; Stathopoulous, Powers, Berry, Smits & Otto, 2006). Dankzij deze endorfine raakt de sportende persoon gelukkiger en meer ontspannen. Naast stressreductie en de toename van energie blijkt lichaamsbeweging tevens effectief te zijn in de reductie van depressie en angst (Conn, 2010a; Conn,

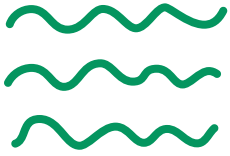
2010b; Cooney, Dwan, Greig, Lawlor, Rimer, Waugh e.a., 2013;

Josefsson, Lindwall & Archer, 2014; Stonerock, Hoffman, Smith & Blumenthal, 2015; Webster, 2015). Met name rondom depressieve klachten

is de evidentie voor de positieve effecten van fysieke inspanning groot. Dit blijkt bijvoorbeeld ook uit het feit dat actief bewegen inmiddels is

Sporten is een fijne
ontspanning en kan zorgen
voor een beter humeur

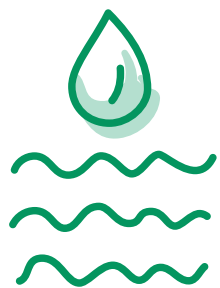




opgenomen als onderdeel van de behandeling voor depressie in de richtlijnen van het *National Institute for Health and Care Excellence* (NICE; 2009) en ook in de Multidisciplinaire Richtlijn Depressie van het Trimbos-instituut is sinds 2010 fysieke inspanning/lichamelijke activiteit of running therapie voor mensen met een lichte depressie (korter dan drie maanden aanwezig) opgenomen (Spijker, Bockting, Meeuwissen, Van Vliet, Emmelkamp, Hermens e.a., 2013).

VOORKOMEN VAN UITPUTTING

Wat vaak wordt vergeten is dat lichaamsbeweging ons ook kan uitputten. Bij sporten maakt ons lichaam namelijk ook hormonen zoals adrenaline en dopamine aan die stress kunnen veroorzaken. Wanneer er al sprake is van veel stress en vermoeidheid geeft uitrusten of bewegen op een hele lage intensiteit vaak meer energie dan (intensief) sporten. Belangrijk bij lichaamsbeweging, zoals hardlopen, fietsen of fitnessen, is daarom dat we dit op een bij ons passend tempo uitvoeren. Wanneer we last hebben van veel stress en/of vermoeidheid is het belangrijk om iets onder ons niveau te beginnen qua snelheid en intensiteit om te voorkomen dat we over onze grenzen gaan. Dit om te voorkomen dat we nog vermoeider en gestrester raken of ons lichaam zelfs overbelasten. Dit kost energie en put ons nog meer uit. Ondervinden wat voor jou een passend tempo is heeft alles te maken met het leren aanvoelen van het eigen lichaam. In deze Mindful2Work-training zal daarom geoefend worden met bewust actief bewegen. Dit houdt in dat we wel oefeningen gaan doen die sportgerelateerde lichaamsbeweging vereisen, maar we voeren deze oefeningen op een rustig tempo uit waarbij we ons bewust blijven van het lichaam en de ademhaling. Alleen jij kunt je eigen lichaam het beste aanvoelen en maak hier ook gebruik van tijdens het sporten of bewust actief bewegen.



WEEK 1

VAN DE AUTOMATISCHE PILOOT NAAR AANDACHTIG ZIJN



‘Ik ben me vaker bewust van zaken,
van gedachten, van routines,
van hoe ik me op momenten voel.’



ACHTERGROND BIJENKOMST 1 VAN DE AUTOMATISCHE PILOOT NAAR AANDACHTIG ZIJN

.....

‘Als ik veel drukte ervaar ben ik nu, na de Mindful2Work-training, in staat om een soort afstand te scheppen waardoor ik wat rustiger word, of in ieder geval bespringt die drukte mij dan niet te veel. Er zit als het ware een coconnetje om mij heen zonder dat ik apathisch of afstandelijk word. Het is moeilijk om te omschrijven maar het is wel een wezenlijk effect.’

.....

DE INVLOED VAN STRESS

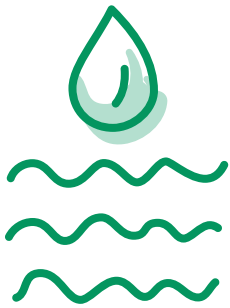
Multitasking, snelheid, competitie, onzekerheid rondom banen, constant beschikbaar zijn via social media, een overdaad aan prikkels en een continu aanwezige tijdsdruk, is wat het leven in de huidige westerse samenleving kenmerkt (Stansfeld & Candy, 2006). Als iemand ons vraagt hoe het met ons gaat komt het woord ‘druk’ meestal in ons antwoord voor. Hoewel de snelheid, competitie, constante bereikbaarheid, en veelheid aan taken en prikkels voor sommigen wellicht inspirerend is, geeft het ook stress. Stress beïnvloedt ons welzijn en gezondheid negatief. Op de korte termijn kan stress leiden tot klachten als hoofdpijn, spierpijn, verhoogde hartslag en bloeddruk, slaapproblemen en een gevoel van mentale instabiliteit en op de lange termijn kan het zelfs leiden tot ernstige vermoeidheid, uitputting, burn-out, angst, depressie, verminderd cognitief functioneren (problemen met aandacht, planning en organisatie, geheugen,



Met onze aandacht zijn
we vaak niet waar we
met ons lichaam zijn



prioritering), somatische klachten en ziekten en cardiovasculaire aandoeningen (Hammen, 2004; Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Leone, Wessely, Huibers, Knottnerus & Kant, 2011; Lupien, Maheu, Tu, Fiocco & Schramek, 2007; Sadeh, Keinan & Daon, 2004; Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005; Wolever e.a., 2012). Als we op ons werk langdurig staan blootgesteld aan stress, kan dit allerlei gevolgen hebben zoals afname van productiviteit, vaker ziek zijn, meer bedrijfsongevallen, meer fouten en meer conflicten (*European Agency for Safety and Health at Work*, 2014; Kalia, 2002). Volgens cijfers van Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek (TNO) heeft meer dan 1 miljoen Nederlanders last van burn-outklachten en 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim is het gevolg van werkstress (Goudswaard, 2017; Van der Ploeg, Van der Pal, De Vroome & Van den Bossche, 2014). In deze Mindful2Work-training gaan we door middel van een combinatie van bewust actief bewegen, yoga en mindfulness met deze klachten aan het werk, waarbij de nadruk ligt op mindfulness.



MINDFULNESS

Mindfulness wordt door de grondlegger Kabat-Zinn (2003) gedefinieerd als het bewustzijn dat ontstaat door op een bepaalde manier aandacht te besteden, namelijk doelbewust, in het huidige moment en zonder oordeel. Wat dit inhoudt is goed te begrijpen vanuit het tegenovergestelde, bijvoorbeeld als iemand zich aan ons voorstelt en we meteen zijn of haar naam vergeten zijn, of als we op ons werk aankomen en we de weg ernaartoe niet meer goed kunnen herinneren. Fysiek zijn we er wel, maar met ons hoofd (onze aandacht) zijn we ergens anders. Vaak zijn we met onze aandacht niet waar we op dat moment met ons lichaam zijn: we zijn bij dingen die nog komen gaan of dingen die al geweest zijn en hierdoor missen we het huidige moment. Het is zo druk en vol in ons hoofd doordat we continu uitstapjes naar het verleden en de toekomst maken. Het met ons lichaam op de ene plek zijn en in ons hoofd (met onze aandacht) op een andere is mogelijk door ons vermogen om op de automatische piloot te handelen.



MOLENWIEK

◆ Richtlijn instructies

- Sta met de voeten in spreidstand (breder dan heupbreedte), zorg dat de knieën niet op slot zijn.
- Buig voorover met een rechte rug (van belang om gedurende de oefening een rechte rug te houden).
- Breng om en om met gestrekte armen de handen richting de tegenovergestelde voet.
- Wanneer de ene arm richting de voet reikt, reikt de andere arm recht omhoog.
- De benen blijven hierbij stil en de beweging komt uit de romp.
- De voeten hoeven hierbij niet per se aangeraakt te worden, het gaat om het reiken richting de voeten.
- 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1-0 (trainer telt hardop af naar 0).



◆ Kwetsbare gebieden en aanpassingen

- Wanneer het te belastend is, buig dan minder diep of maak de beweging kleiner.



Heb je wel eens het gevoel dat het werk je boven het hoofd groeit? Heb je last van verminderde concentratie, sombere gevoelens, vergeetachtigheid, weinig motivatie, pijn in je nek, schouders of rug, slapeloosheid of piekeren? Stress komt veel voor bij werknemers en de gevolgen kunnen schadelijk zijn voor het lichamelijk en psychisch functioneren.

Met het *Mindful2Work-werkboek* leer je in zes weken hoe je de stress op het werk en in je persoonlijk leven beter het hoofd kunt bieden en hoe je je meer in balans kunt voelen. In dit praktisch toepasbare en aansprekend vormgegeven werkboek worden mindfulness-meditaties, yoga en actief buiten bewegen geïntegreerd. Je kunt oefenen met mindfulness-vaardigheden, je leert mindful om te gaan met stress en moeilijkheden en goed voor jezelf te zorgen. De bewegings- en yoga-oefeningen staan stap voor stap beschreven en zijn geïllustreerd met mooie kleurenfoto's. Ingesproken meditaties zijn gratis te downloaden via een code in het boek.

'Het actief bewegen-gedeelte maakt je los, zowel fysiek als geestelijk, zodat je uit je stramien bent, en dat is een prima gevoel. En als je dat gedaan hebt, dan ga je met yoga op een andere manier lichamelijk verder, om dan vervolgens te eindigen met de mindfulness-meditaties. Het is een hele mooie flow.'

Het Mindful2Work-programma is bij UvA minds en UvA minds You ontwikkeld in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam. Naast het *Mindful2Work-werkboek* is er ook een *Mindful2Work-handleiding* voor trainers. Hierin kunnen trainers het complete Mindful2Work-programma en de theoretische en wetenschappelijke onderbouwing vinden.

'Ik voel me nu, na de training, niet meer als een soort wildwaterbaan die van het begin van de dag of week naar het eind van de dag of week dendert, maar ik bestuur nu mijn bootje zelf en leg af en toe even aan.'



DR. ESTHER I. DE BRUIN is gezondheidszorgpsycholoog en mindfulness-trainer. Ze is universitair hoofddocent aan de Universiteit van Amsterdam.



ANNE R. FORMSMA is orthopedagoog, mindfulness-trainer en yogadocent. Ze is eigenaar van MindfulWorks – Praktijk voor Mindfulness en Coaching.



PROF. DR. SUSAN M. BÖGELS is psychotherapeut en mindfulness-trainer. Ze is hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en initiatiefnemer en directeur van academisch behandelcentrum UvA minds en trainingscentrum UvA minds You.

