Mindfulness en Samenleving

Joke Hellemans,

Andragoloog, psychotherapeut
Mindfulnesstrainer

UvA-Virenze,

Academisch behandelcentrum voor ouder en kind,

Amsterdam

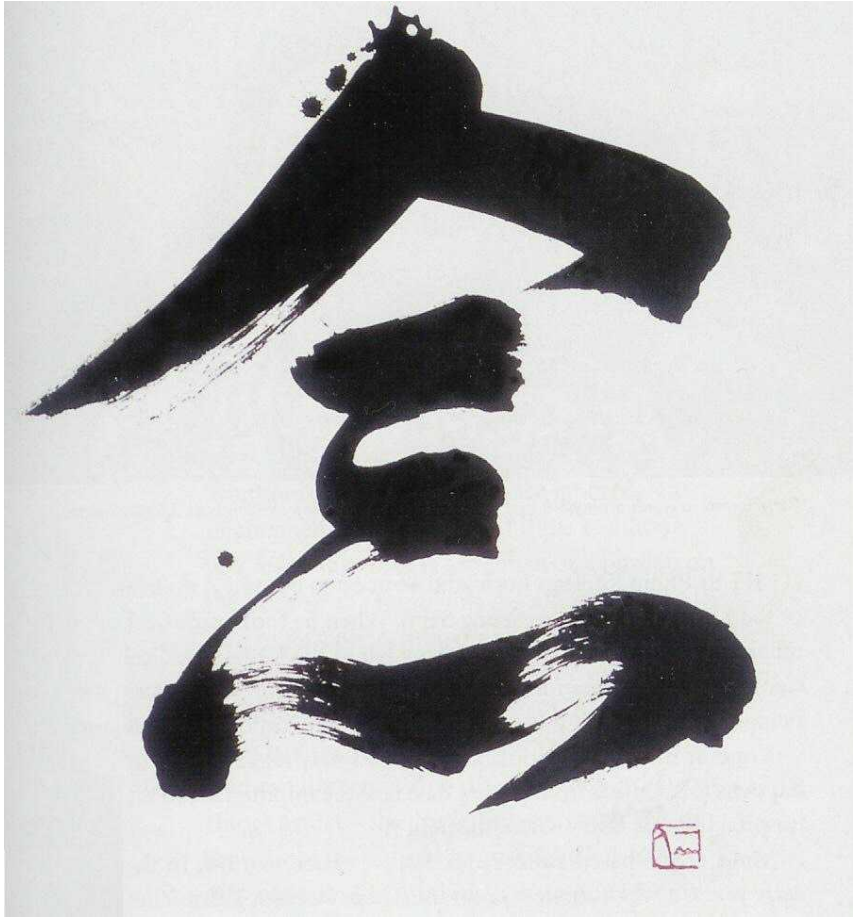
13 maart 2010

ALUMNI Dag Andragologie

Mindfulness en samenleving

- Mindfulness : wat en hoe?
- Oefening.
- Stress
- Onderzoek
- Mindfulness en Samenleving

Sati = Mindfulness



- Bewust zijn
- zich herinneren,
- Met Hoofd en Hart.
- Heartfulness

- Opmerkzaamheid

Mindfulness is:

doelbewust

gewaar zijn van de ervaring

van moment tot moment

zonder oordeel

Jon Kabat Zinn

3 componenten van mindfulness

A: **Intentie:** Keuze maken-verantwoordelijkheid nemen

B: **Vaardigheid**, Trainen van de aandacht
zelfregulering van de aandacht in dit moment.
AFSTEMMEN / (ATTUNEMENT)

C: **Houding** NOAL

1. Nieuwsgierigheid,
2. Openheid
3. Acceptatie
4. Liefdevolle vriendelijkheid

(Bishop 2004)

Mindfulness is:

doelbewust (intentie)

gewaar zijn van de ervaring (richten van de aandacht)

van moment tot moment

zonder oordeel (milde houding)

Jon Kabat Zinn

Oost-West-bevruchting

Westers Boeddhisme.

Ontdaan van Oosterse religieuze en culturele context.

Dalai Lama, Thich Nhat Hanh, Suzuki,

Alan Watts, Benson Goldstein, Epstein, Wilber, Goleman, Varela, Kabat-Zinn, Tolle etc

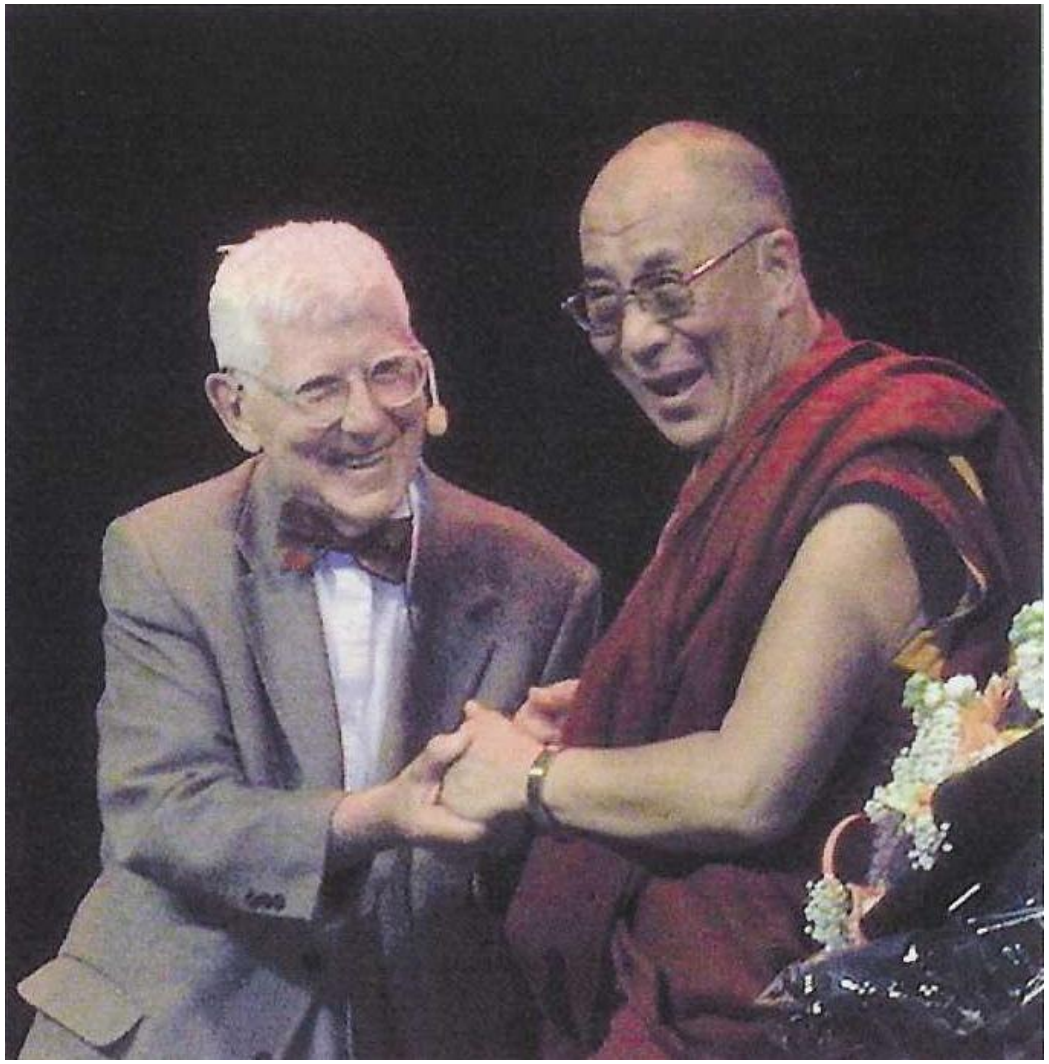
Mind&Life conference

Dalai lama + Westerse Wetenschappers (2005)

Sharon Salzberg, Alan Wallace, Richard Davidson, Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn, Ajahn Amaro, Father Thomas Keating

Cognitieve Therapie en Mindfulness

Aaron Beck en de Dalai Lama

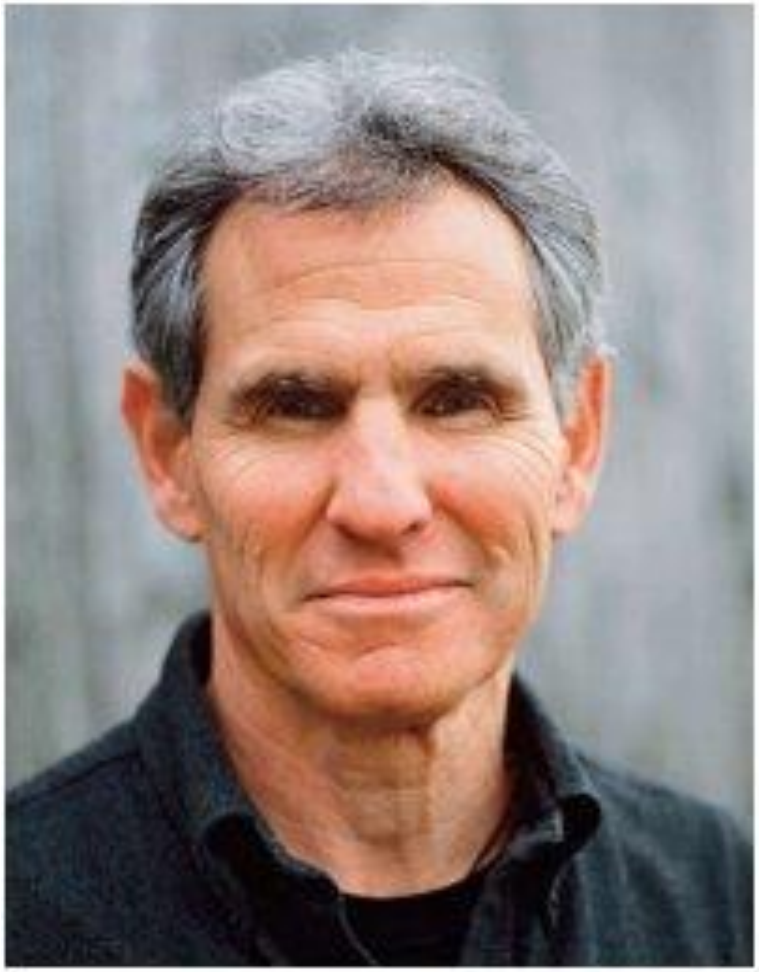


Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Jon Kabat-Zinn,

sinds 1979,

- Onderzoek.
- Stress theorie
- Lichaam-geest verbinden
- Eigen verantwoordelijkheid
- Zelfhelend vermogen

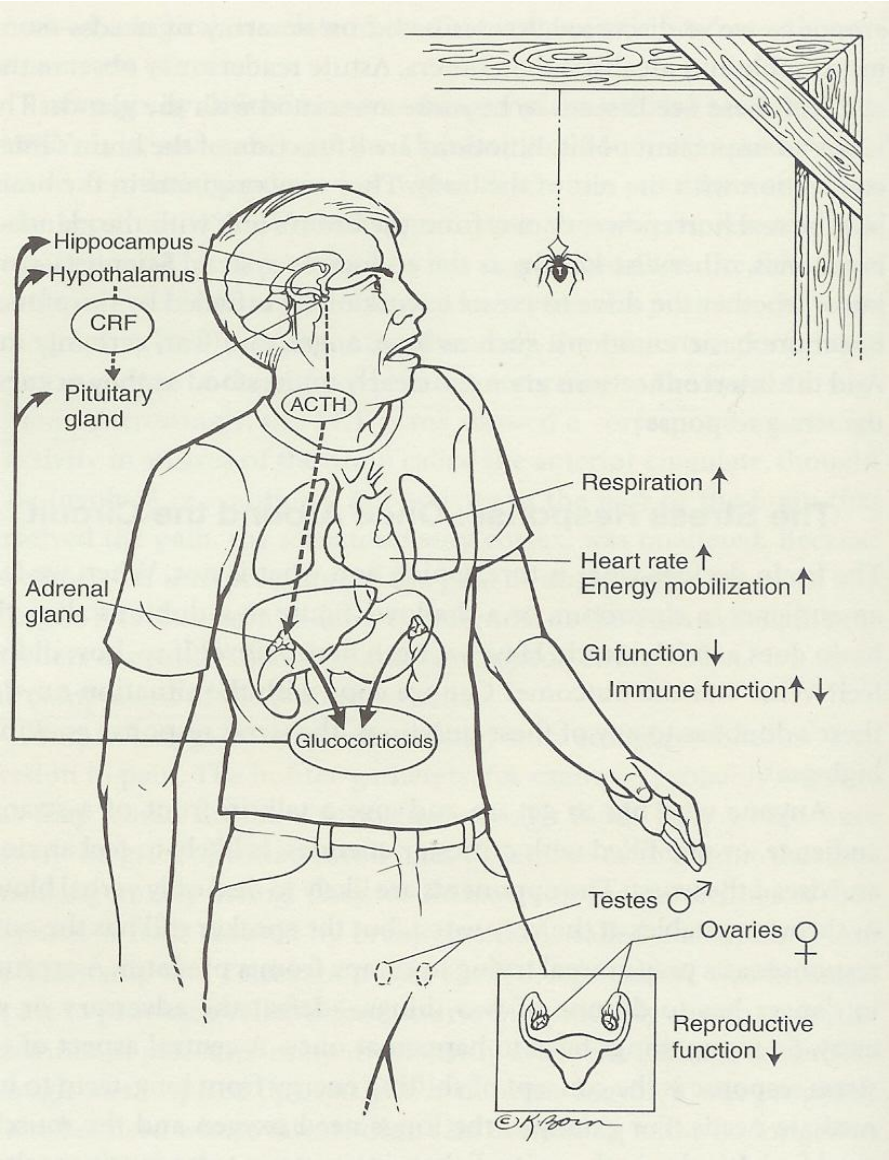


Jon Kabat-Zinn. Photo by Liza Matthews.

Westerse Stress

Haast
Productiedruk
Computer
Complexe organisaties
Fusies
Email/mobieltjes
Veel prikkels

Stress en ziekte



- Benson (1975)
- Chronische stress maakt ziek (HPA as)
- (hart en vaten, immuunsysteem,(arthritis, IBS, MS,diabetes)

- Meditatie bevordert herstel parasympathische zenuwstelsel

  (relaxationresponse)

Doel van de training

Cultiveren van

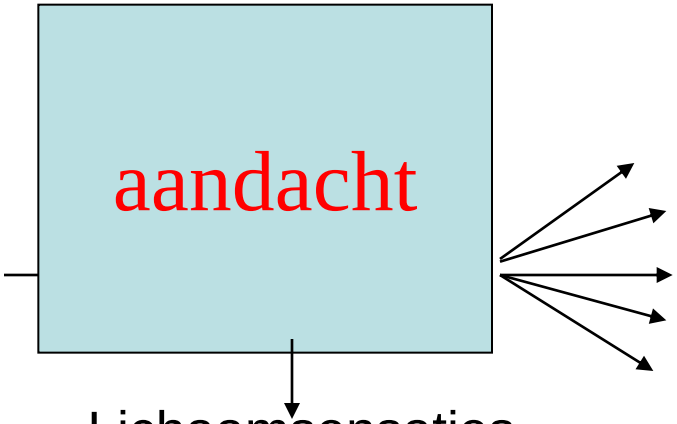
niet-reactieve, milde

en vriendelijke houding

t.a.v. zichzelf, anderen, gevoelens, gedachten etc

STRESS → automatische reactie (vermijding)

STRESS



bewuste keuzes

Lichaamsensaties
emoties,gedachten

Kernelementen van de training

8-weekse training in groep
1dagdeel p.w.+ 1 stiltedag

Huiswerk, 1 uur per dag (CD's)

Oefeningen:

- Zitmeditatie
- Bodyscan
- Yoga

- Leren in dagelijkse handelingen bewust te zijn- Zijn in het hier-en-nu.

Psychoeducatie

Oefening

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

Terugval-preventie bij depressie

Williams,Teasdale, Segal
(1992)

50 % minder terugval bij
depressie (3 episodes)

Replicatie: Ma en Teasdale

Kuyken: mindfulness en medicatie
(2009)

Doorbraak in GGZ

Mindfulness Based Cognitive Therapy MBCT

Het probleem is niet de somberheid,

maar onze (automatische) re-actie op somberheid.

Bijv: gedachten (wat is er mis met me?.....)

Mijn leven is mislukt

Trouble (klachten)

↓

Double trouble (bezorgdheid, angst)

↓

Triple Trouble (hierover oordelen)

Kern van MBCT

Mensen leren

automatische piloot → doel-bewustzijn

vermijding → nieuwsgierigheid en acceptatie

denken over → direct ervaren

Oordelen en repareren → niet-doen, zijn

Veranderingsmechanismen

1. "Metacognitief bewustzijn"

Het vermogen om gedachten te zien als voorbijgaande gebeurtenissen van de geest, of oude gewoontepatronen, in plaats van "de waarheid"

2. Milde houding

somberheid → automatische reactie

terugval

---

somberheid → Stoppen
en kijken.
Aandacht
Adem-Ruimte

N C

decentreren

gedachten zijn

geen feiten

→ bewuste
keuzes

geen

terugval

Toepassingen in de GGZ

- Mindfulness bij kinderen (Susan Bogels)
- Mindful Parenting
- eetstoornissen (Kristeller)
- angststoornissen (Brantley),
- GAD (Orsillo, Roemer,) Panic Disorder (Miller),
- borderline PHS (Linehan)
- psychose, kanker, chronische pijn, vluchtelingen, verslaving, echtparen

Mindfulness in gezinnen

Niet-reactieve houding;

bewust beantwoorden in plaats

van automatisch

2. open,milde houding;

acceptatie en empathie

Onderzoek:

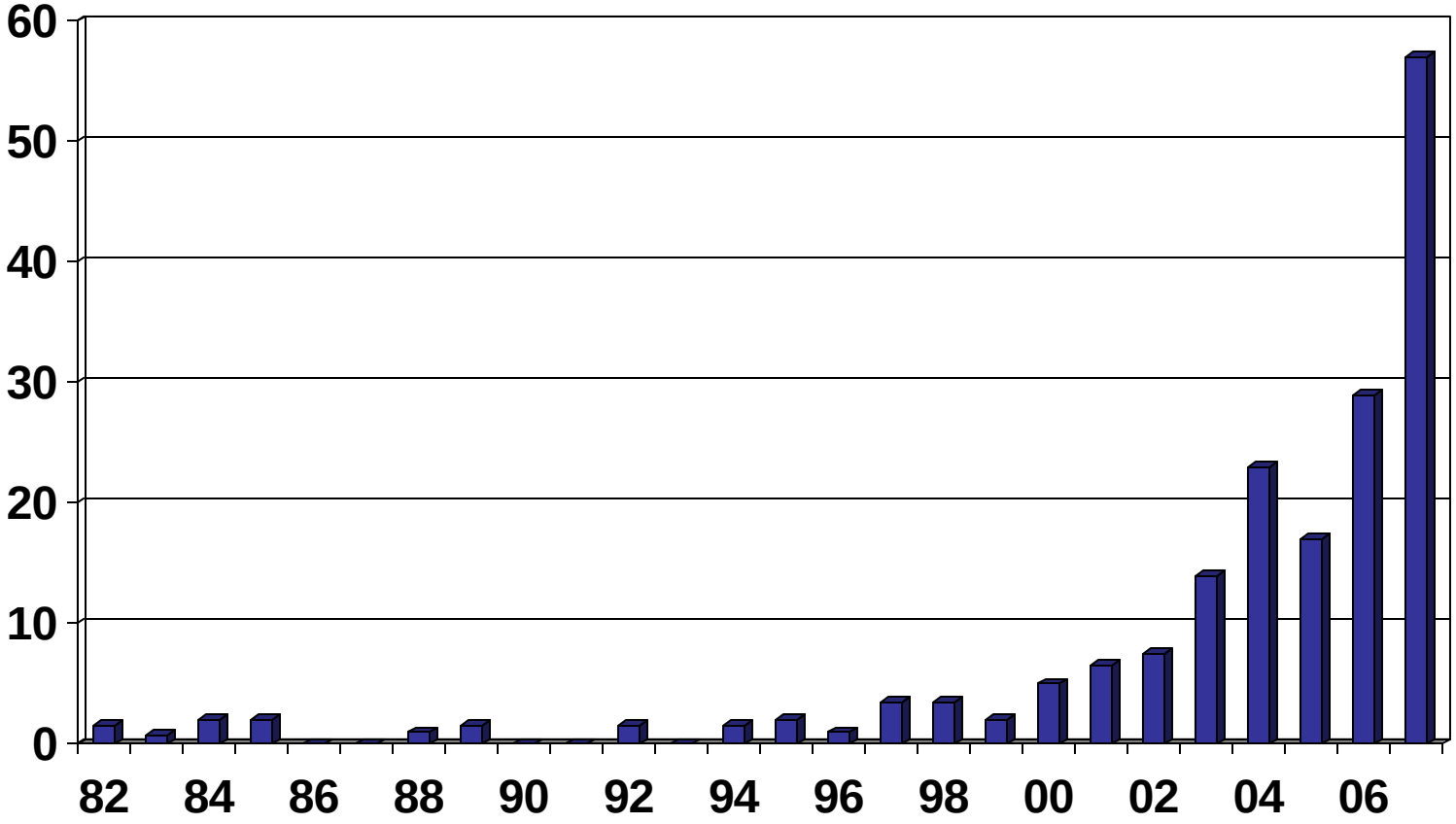
- Ouderlijke stress neemt af
- Meer acceptatie
- Meer geduld,
- minder reactief
- Meer affectie

Mindfulness kinderen met ADHD

- ADHD: betere aandacht

Aantal publicaties m.b.t. mindfulness sinds 1982

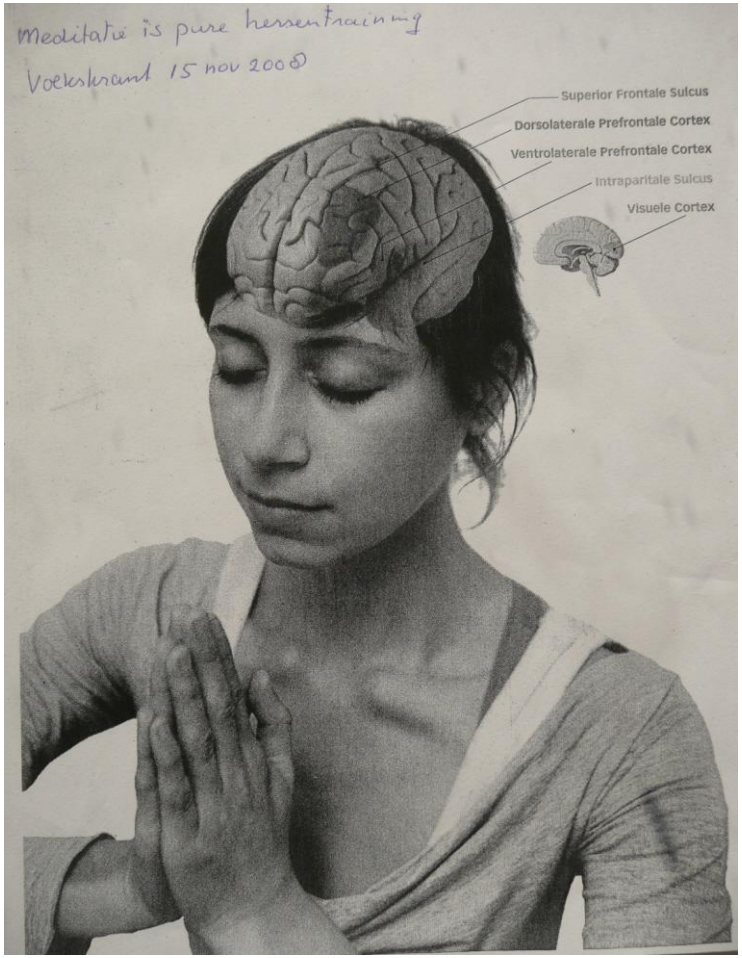
(J.Kabat-Zinn, Voorwoord Clinical Handbook of Mindfulness, 2009,

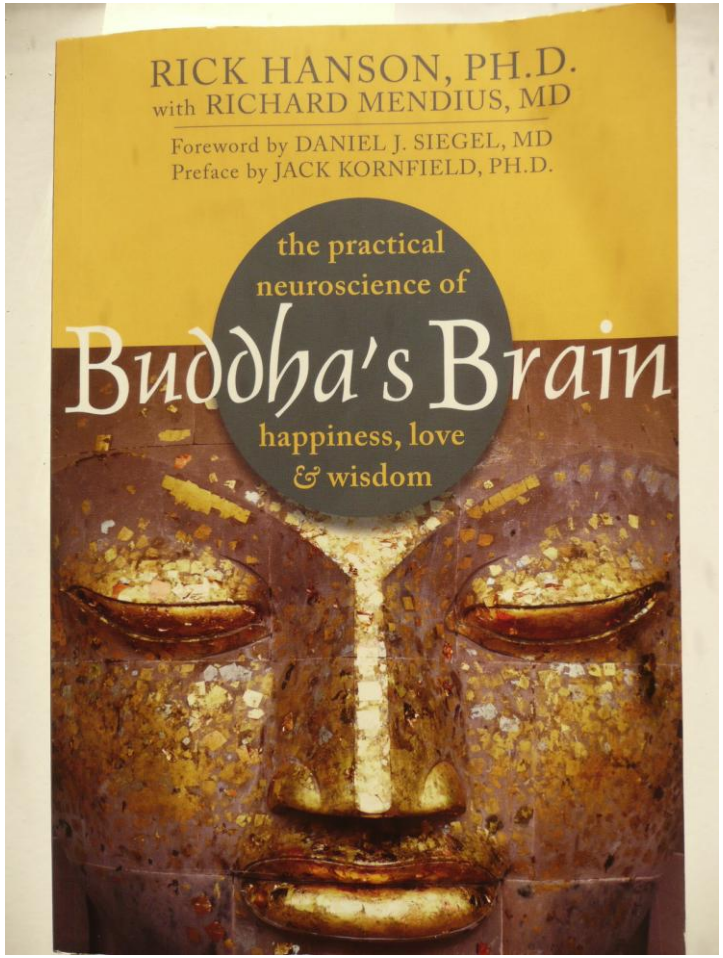


Onderzoek

- Chronische pijn (Kabat-Zinn 1982, 1985, 1987)
- Fibromyalgie (Kaplan 1993, Goldberg 1994)
- General Anxiety Disorder en Panic Disorder (n=22). Pre-post. (Kabat-Zinn 1992)
- Psoriasis(Kabat-Zinn 1998, RC)
- Immuunsysteem (Davidson, Kabat-Zinn 2003)
  - mensen uit de MBSR training ontwikkelden meer antilichamen dan controlegroep

Meditatie kan onze hersenen veranderen





Neuroplasticiteit

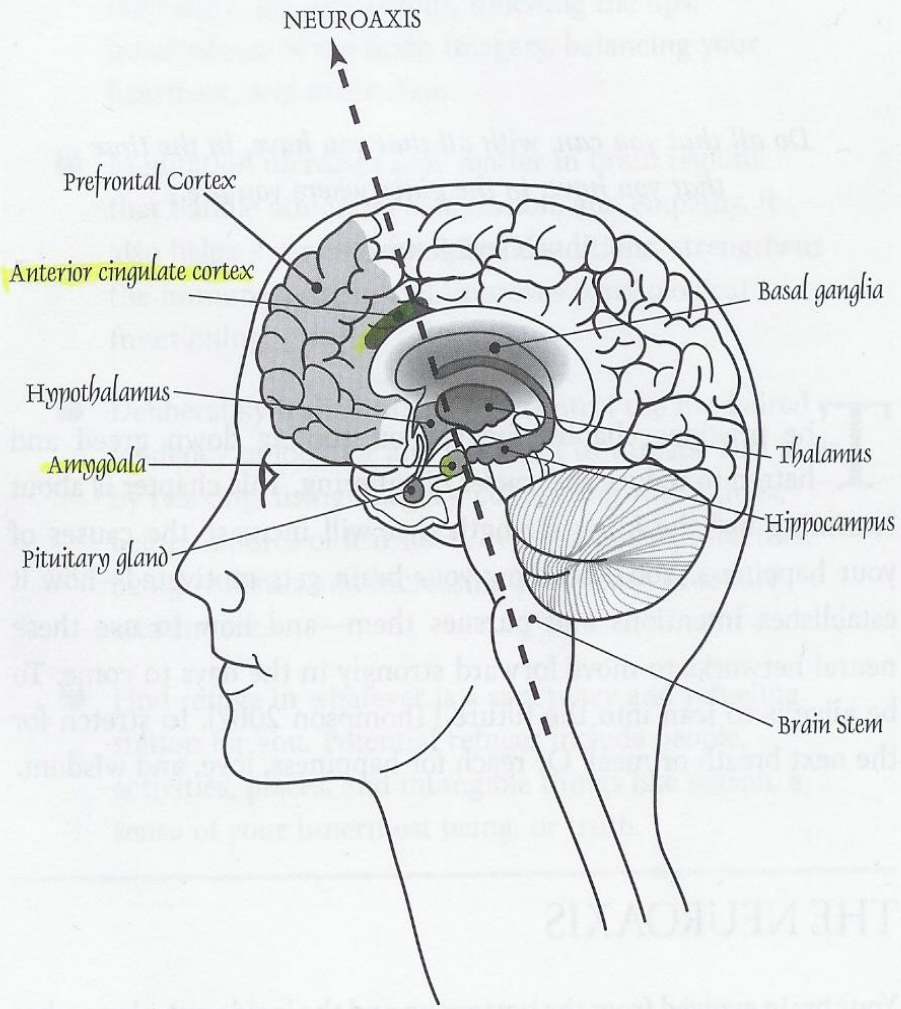


Figure 7
The Neuroaxis

Amygdala
gevarendetector

Actiever bij:

Angst, Depressie, PTSS

Anterior Cingulate Cortex (ACC)

Reguleert gedachten, emoties en gedrag

Inhibeert amygdala

Veranderingen in de hersenen

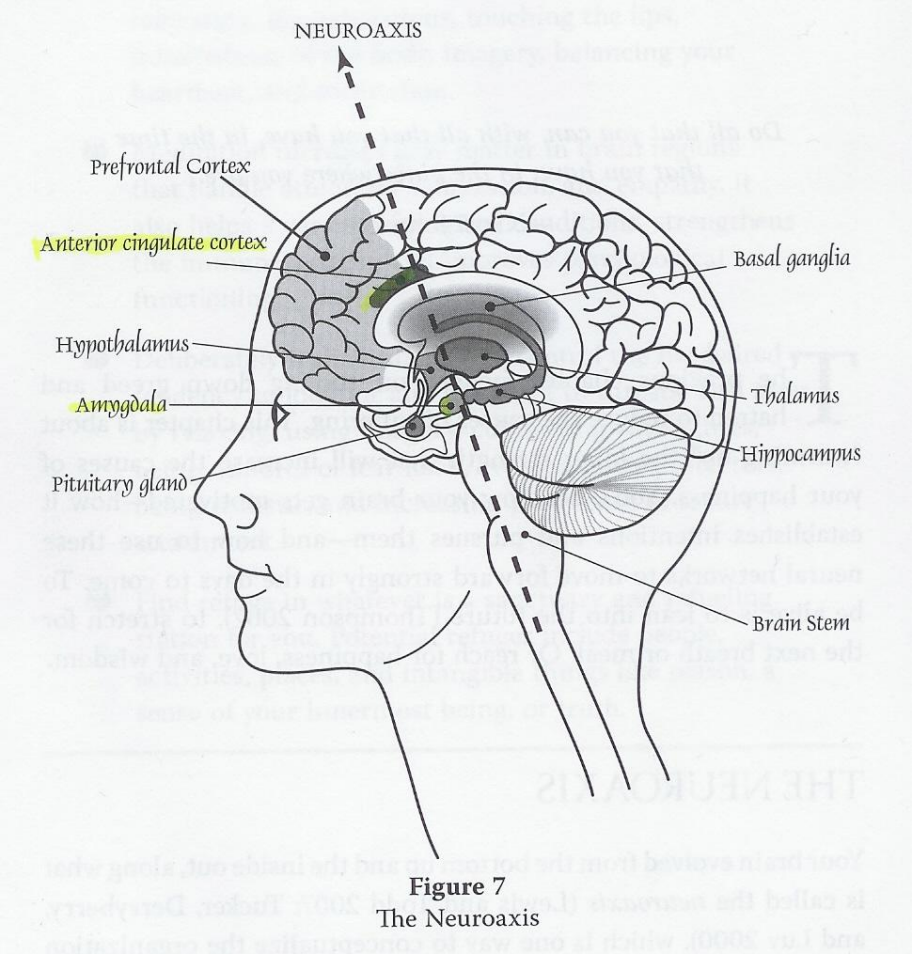


Figure 7
The Neuroaxis

Door meditatie:

afname van emotionele reactiviteit in het limbische systeem (amygdala)

en

Toename in vermogen tot reguleren van emoties. Anterior Cingulate Cortex, Prefrontale cortex

Van korte naar lange weg.

Neurowetenschappen

Integratieve neuronen nemen toe door mindfulness

PFCortex en Insula-cortex is dikker bij mediterenden (Lazar)

Meer activiteit in LinkerPFC; geassocieerd met: *toenadering, open staan voor*

De **sociale** neurale circuits worden versterkt bij mediterenden door toename ***spiegelneuronen****-activiteit.* (toename empathie- onderzocht bij monnikken)

Mindfulness en hechting

- Veilige hechting: interpersoonlijke afstemming tussen ouder en kind (NOAL)

- Mindfulness: intrapersoonlijke afstemming **veilige hechting met jezelf** (NOAL)

Dezelfde neurale verbindingen in de PFC worden versterkt!!!! (Siegel: The mindful brain)

Mindfulness en empathie

- Door mindfulness worden de sociale neurale circuits versterkt.
- Mensen die “rustiger” worden, worden ook vriendelijker.
- Toename empathisch vermogen (onderzoek)

De (on)gezonde samenleving

- Erich Fromm
- Han Fortmann
- Ervin Laszlo

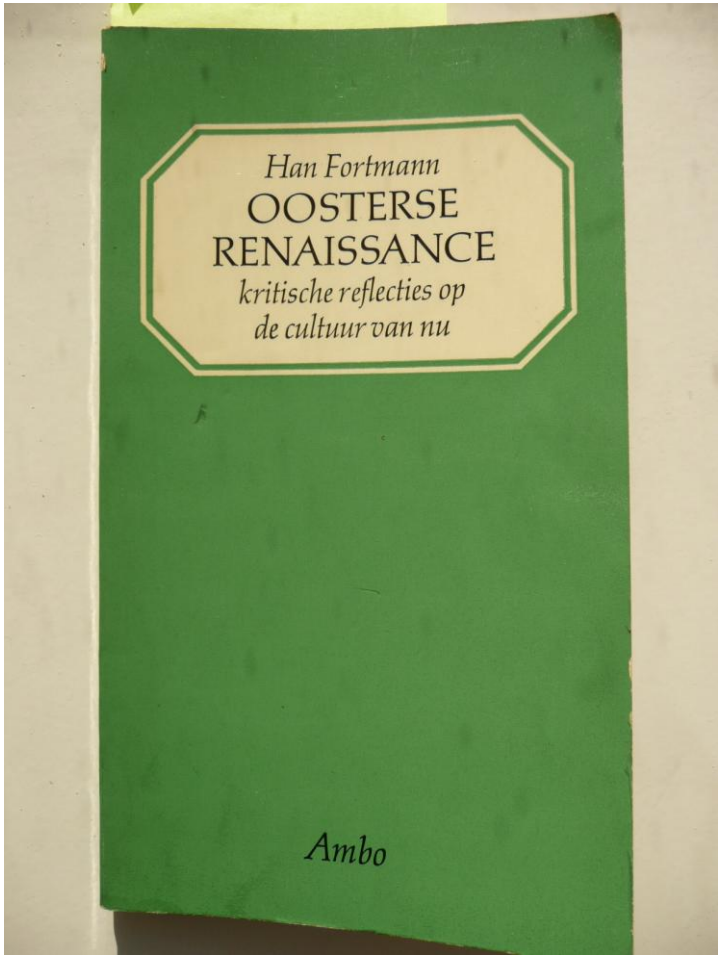
De (on)gezonde samenleving (1955)

Erich Fromm

Vervreemding

consumentisme

Han Fortmann(1970)



- Onze Westerse cultuur is gericht op doen en presteren en hebben, in plaats van op zijn.
- Hier kunnen we iets leren van de Oosterse Cultuur, mits in een Westerse vorm gegoten.
- Beter contact met lichaam nodig
- Helderder waarnemen

Han Fortmann Centrum voor Mindfulness (2009)

Nijmegen,

Verbonden aan
Radboud
Universiteit

Chaos Theorie- Ervin Laszlo (2006)

Versnelling in veranderingen

- 1800- industriële revolutie, chemische en technologische revolutie, massaproductie, elektriciteit, telefoon etc
- 1960- *toename versnelling*, (bevolkingsgroei, toename gebruik grondstoffen, Club van Rome, milieu,toename complexiteit samenleving, mondialisering
- ICT technologie, *toename versnelling*
- 2005-…… destabilisering, ……

  toename chaos……..CRISIS

De (on)gezonde samenleving (2010)

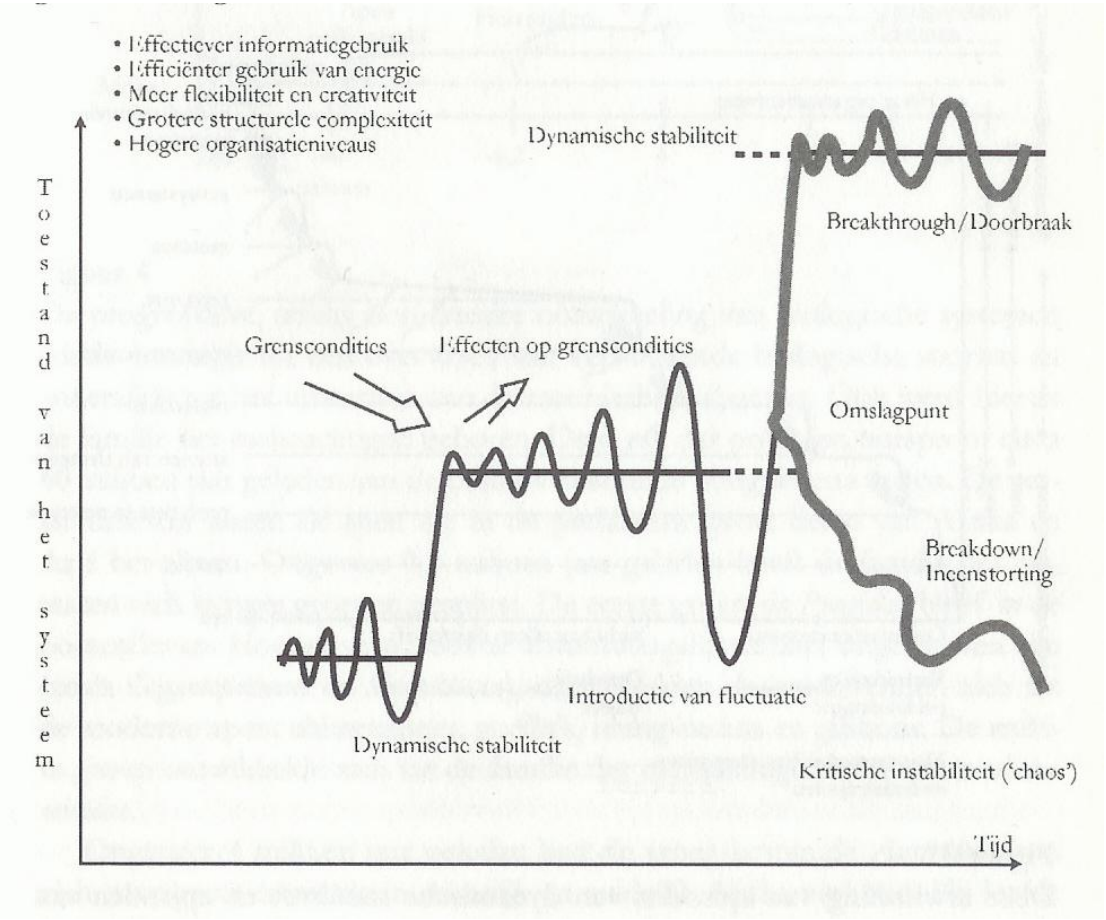
- Ecologische crisis
- Economische crisis
- Financiële crisis
- Voedsel- en watercrisis
- Oorlog-terrorisme

Laszlo Chaospunt

- Ineenstorting

OF

- Doorbraak-vernieuwing



Mindfulness en samenleving

- Bewustzijnsverandering

Alles hangt met elkaar samen.

Meer verbondenheid

Minder vanuit angst, meer vanuit wijsheid

politieke keuzes.

Mindfulness en onderwijs

- Onderzoek:
  Betere concentratie, beter kunnen focussen
  Beter conflicten kunnen oplossen,
  meer empathie, beter samenwerken

- Projecten: Amsterdam- Amersfoort- Belgie

Mindfulness in macrosystemen

Otto Scharmer www.ottoscharmer.com

www.presencing.com

Working towards Global Action Research University
Transforming capitalism

Ervin Laszlo Club van Boedapest

Club van Boedapest; ontwikkelen mondiaal bewustzijn

Manifest (1996)

Egocentrisme leidt tot destructief gedrag-

Kunnen we onze hebzucht, wellust en macht transformeren naar samen-leven, rechtvaardigheid en respect .

Verantwoordelijkheid nemen als persoon, burger van een staat, burger van de wereld.

www.Clubofbudapest.org

Conclusie

Kabat-Zinn:

“Genuine awareness can modulate our thinking, so that we become less driven by unexamined motivations to put ourselves first, to act from fear, to always proffer our briljant answer”

“Given the condition we find ourselves in these days on this planet, understanding our interconnectedness is not a spiritual luxury; it’s a societal imperative” .

EINDE

- *Dank voor uw aandacht*

Informatie: *www.livingmindfulness.nl* *(CD's)*

www.fritskoster.nl
www.instituutvoormindfulness.nl
www.aandachttraining.info
www.uva-virenze.nl