

Niet verdwalen in je gedachten

We leiden onszelf, onbewust, voortdurend af. Van alles. Maar: dat kun je afleren.

RIJEN - Er is een plaatje dat goed laat zien wat mindfulness betekent, zegt Lilian Wirken. „Een tekening van iemand die door een bos loopt: bomen, vogeltjes, blauwe lucht. Daarboven zie je twee gedachtewolkjes. Eén wolkje zit vol met kalenders, telefoons, volle wasmanden. In het andere wolkje zie je bomen, vogeltjes, blauwe lucht. Dat laatste - je bewust zijn van de situatie zoals die is - dat is mindfulness.”

De Rijense Wirken werkt als verloskundige in de Oosterhoutse verloskundigenpraktijk Trivia en is bovendien gecertificeerd mindfulness-trainer. Die twee dingen brengt ze bij elkaar in de opleiding die ze nu volgt: een training tot coach in 'Mindfulness-Based Childbirth and Parenting' (MB-CP, mindful bevallen en ouderschap). Ze is een van de eerste Europeanen die zich de Amerikaanse methode eigen maakt. Volgende week begint een aantal stellen in Oosterhout aan haar eerste MB-CP-cursus.

Zelf kwam Wirken een jaar of vijf geleden in aanraking met mindfulness. „Een drukke tijd. Mijn man en ik werkten veel, de kinderen waren klein, er gebeurde van alles. Het lukte me niet alle bordjes in de lucht te houden. Iemand gaf me toen een boek waarin mindfulness een rol speelde. Het bracht me op het juiste moment wat ik miste: een manier om evenwicht, houvast te vinden. En ik dacht meteen, dit is ook relevant voor mijn werk.”

Iedereen kent momenten van mindfulness, stelt Wirken. „Mo-



door
Nicole Andries
nicole.andries@bndestem.nl

menten waarop de wereld stil lijkt te staan en je je aandacht volledig op één ding richt. Omdat je iets ontzettend mooi of interessant vindt, of juist omdat een verdriet zo groot is dat het geen ruimte laat voor iets anders. Maar je kunt die toestand van volledige, open aandacht ook leren oproepen.”

Dat klinkt eenvoudig, maar is het niet. In onze cultuur van haast, prestatiedrang en piepende smartphones vergeten mensen stil te staan bij waar ze eigenlijk zijn en wat ze eigenlijk doen. Wie de afwas doet, zit met zijn hoofd bij de was die nog opgevouwen moet. Wie de kinderen instopt denkt aan het kopje thee dat zo eindelijk wacht. In de auto denken we aan het werk, op het werk aan thuis, en thuis aan de sportclub.

“Een peuter is van nature mindful. Die vindt elk steentje en takje even interessant

Lilian Wirken

Het zorgt voor veel onrust, terwijl we er in de regel niets mee opschieten om aan dingen te denken waar we op dat moment geen invloed op uit kunnen oefenen. Wie mindful is, traint zijn geest om zulke (onbewuste) gedachten en gedragspatronen te scheiden van de feitelijke situatie waar we ons in bevinden.

„De kern van mindfulness is niet zo zeer om 'in het moment' te zijn”, zegt Wirken. „Het gaat er vooral om te herkennen wanneer je afdwaalt, wanneer gedachten opduiken die niets te maken hebben met waar en wanneer je bent. Mensen zijn geneigd automatisch te reageren en oordelen, zonder dat ze zich daar bewust van zijn. Wie mindful is wordt zich wel bewust van die oordelen.”

Een voorbeeld? „Als je ruzie met je partner maakt, haal je daar in gedachten vaak in een fractie van een seconde van alles bij. Je denkt: dit doet hij nou altijd. Of: zie je wel, ik ben niet goed genoeg. Er ontstaat een spiraal van negatieve gedachten, waarin je dingen aan de situatie koppelt die niet uit het moment zelf komen. Met mindfulness kun je een ruzie weer zien als wat het is: de woordenwisseling van dit moment. Dat betekent niet dat je die andere gedachten niet meer hebt. Wel dat je ze accepteert als wat ze zijn: gedachten die jij er zelf bij haalt, en die eigenlijk losstaan van wat feitelijk gebeurt.”

In een training Mindfulness-Based Childbirth and Parenting leren zwangere vrouwen en hun partner zulke inzichten toe te passen op de concrete situaties waar zij mee te maken krijgen. „De oefeningen en ideeën die je bespreekt kun je tijdens zo'n cursus direct linken aan situaties waar mensen binnenkort mee te maken krijgen. Baby's die 's nachts blijven huilen, peuters die in de



■ Lilian Wirken, verloskundige en mindfulness-trainer: "Het leven wordt leuker van mindfulness." foto Patrycja Lassocinska/het fotoburo

supermarkt staan te krijsen omdat ze per se de K3-hagelbom willen. En, natuurlijk, de bevalling. Momenten waarop mindfulness goed kan helpen om jezelf niet te verliezen in de situatie."

Want de uren voordat een vrouw haar kind voor het eerst vast kan houden, zijn bij uitstek uren waarin moeders de neiging hebben tot negatieve, elkaar versterkende gedachten.

Wirken: "De natuur heeft het pro-

ces van bevallen eigenlijk prachtig vormgegeven. Je hebt weeën, maar tussen die weeën hebben de meeste vrouwen geen pijn. Je lichaam geeft je echt een pauze. In de praktijk zie ik echter dat het merendeel van de vrouwen in die pauzes in beslag wordt genomen door wat al gebeurd is of nog kan komen."

Ze denken aan hoe lang het al duurt, zijn bang voor de pijn van de volgende wee, maken zich zor-

gen over mogelijke complicaties.

„Door die spanning kunnen ze het rustmoment tussen hun weeën niet als echte pauze ervaren. Als je die spanning heel anders kunt ervaren. Dan denk je: deze wee doet pijn. En die ene wee kun je beter aan dan een heel spectrum aan dreigende gebeurtenissen, die alleen in je hoofd bestaan of inmiddels achter je liggen. Natuurlijk: er kan altijd iets veeleinds gebeuren. Misschien is medisch ingrijpen nodig. Het gaat er ook niet om dat je je droombevalling krijgt; het gaat er om dat je tevreden kunt zijn met de bevalling die je krijgt."

Het fijne, zegt Wirken, is dat iedereen mindfulness kan trainen. Als ze er maar tijd en oefening in willen steken. „We komen allemaal mindful ter wereld. Kinderen zitten van nature in het hier en nu. Ga maar eens met een peuter op stap; die blijft elke paar me-

ter staan voor een bijzonder takje of steentje, zonder oog te hebben voor al die andere takjes en steentjes die je net hebt gezien of nog tegen gaat komen. Wanneer je traint in mindfulness, ga je eigenlijk terug naar een evenwicht en aandacht die we allemaal al ergens in ons hebben."

Dat betekent overigens geen afscheid van verdriet en zorgen, benadrukt Wirken. Maar wel een andere manier van daarmee omgaan.

„Met negatieve emoties is het net als met een kind dat iets wil vertellen: ze blijven aan je trekken, tot je ze even je volle belangstelling geeft. Je moet er écht, oprecht naar kijken. Met mindfulness leer je ook negatieve emoties te zien en accepteren voor wat ze zijn. En al klinkt dat misschien tegenstrijdig: als je zulke gevoelens je volledige aandacht kunt geven wanneer dat nodig is, overspoelen ze je uiteindelijk minder."

► Onderzoek van vele universiteiten heeft positieve effecten van mindfulness aangetoond

Mindful tijdens de bevalling

Lilian Wirken woont met haar man en drie dochters in Rijen. Ze werkt sinds 2001 als verloskundige bij de Oosterhouse verloskundigenpraktijk Trivia en is bovendien gecertificeerd mindfulness-trainer.

Op dit moment volgt ze als een van de eerste Nederlanders de opleiding Mindfulness Based Childbirth and Parenting (MBCP, 'Mindful bevallen en ouder zijn'), een in Amerika ontwikkelde methode die mindfulness toespitst op zwangerschap, bevalling en het leven met (jonge) kinderen. Half mei begint ze met een eerste pilottraining MBCP, waarbij de beschikbare plaatsen inmiddels al bezet zijn. Deze pilottraining maakt deel uit van Wirkens opleiding.

Deelnemers aan de training leren de basistechnieken van mindfulness. „Die plaats ik binnen deze training nadrukkelijk in het kader van zwangerschap en ouderschap. We gaan bij de nabespreking van de oefeningen die mensen thuis doen steeds in op de praktische toepasbaarheid in het dagelijks leven."

Want het leven met jonge kinderen, zeker een eerste kind, is nu eenmaal een uitdaging. Er komt iemand in je leven die veel tijd en flexibiliteit vergt – en met de liefde voor een kind komen ook nieuwe zorgen en dus stress je gedachten binnen.

Wirken hoopt na de zomer ook MBCP-trainingen te kunnen geven voor aanstaande ouders in Breda en/of Tilburg.

► Mindfulness is in feite een open aandacht: je neemt een situatie waar zonder er over te oordelen

POSITIEVE EFFECTEN VAN MINDFULNESS

- Vele universiteiten deden de afgelopen dertig jaar onderzoek naar de effecten van mindfulness. De laatste jaren neemt het aantal onderzoeken sterk toe.
- De meeste van die onderzoeken wijzen op duidelijke positieve effecten. Mensen die zijn getraind in mindfulness, hebben bijvoorbeeld

een hogere tolerantie voor pijn en vallen minder vaak terug in depressies.

- Aan de Universiteit van Amsterdam loopt momenteel een onderzoek naar de effecten van een zwangerschapsgerichte mindfulness-training op de bevalling van angstige vrouwen.

Werk aan het