

Mindfulness in de tandartspraktijk

Wilfried Van Craen

Yesterday is history.
Tomorrow is a mystery.
Today is a gift.
That's why it is called the
present.

(Alice Morse Earle)

Recent onderzoek heeft bevestigd wat intussen al overduidelijk was geworden: het beroep van tandarts behoort tot de grote risicogroepen wat betreft burn-out en ernstige stress. Dit is het gevolg van enerzijds de vele frequente, dagelijkse stressoren en anderzijds een reeks faciliterende factoren die een permanent groeibed vormen voor de accumulatie van stress. Daarenboven komen nog de beperkte mogelijkheden van de tandarts om tijdens zijn

Waarom is deze cursus steeds binnen de kortste keren volzet? Het werd onmiddellijk duidelijk.

Spreker Wilfried Van Craen nam ons immers mee op een mooie reis. Een reis naar "het land van nu". En dat deed deugd, smaakte naar meer en was perfect bruikbaar in onze drukke praktijken.

We willen immers altijd iets doen of aan iets denken. We worden door onze opvoeding vaak opgezadeld met een schuldgevoel wanneer we eens nietsdoen.

Het doel van deze cursus is om het "gewoon zijn, in het hier en het nu" te leren ontdekken.



consultaties de opgeladen stress adequaat te ontladen. Uit zijn stressmanagementcursussen onthield Wilfried Van Craen vooral volgende ervaringen van tandartsen:

1. **de stressoren uit de dagelijkse praktijk:** de meeste hebben allemaal met tijd(sbeleving) te maken, zoals

- urgenties,
- laattijdig of niet afbellen,
- te drukke agenda en te weinig tijd voor persoonlijke prioriteiten.

2. alle vormen van **psychologische belasting**, zoals

- veeleisendheid van patiënten, gezin, jezelf
- weinig waardering, veel kritiek,
- vaak alleen zijn in de solopraktijk,
- angst om te falen.

3. stressoren die eigen zijn aan (o.m. de structurele aspecten van) **het beroep zelf**, zoals

- technische factoren: falen van apparatuur,
- carrière-accenten: repetitieve inhoud (routine), gebrek aan nieuwe uitdagingen,
- statuut, wettelijke bepalingen, administratie, fiscus.

Dat deze stressoren niet bij iedereen hetzelfde effect hebben, spreekt voor zich: wat voor de ene tandarts stresserend is (onvoorspelbaar gedrag van kinderen bijvoorbeeld), is dat vaak juist niet voor de ander. Vele van deze stressoren zijn ondertussen zo 'gewoon' geworden dat ze niet meer opvallen. En waar je je niet bewust van bent kan je ook niet veranderen. Stress opladen is op zichzelf geen probleem, als je die maar adequaat verwerken, en vooral ontladen, kan.

Wanneer een accumulatie van stress blijft aanhouden, zal volgens Wilfried Van Craen het organisme signalen van overbelasting geven. Deze kunnen van lichamelijke (spierpijn, bruxisme, psychosomatische symptomen....), emotionele (angst, fobieën, obsessief-compulsieve symptomen ...) of gedragsmatige (agressief of vermijdingsgedrag, fouten maken, slaapstoornissen ...) aard zijn.

Wanneer aan deze 'verklikkerlampjes' niet voldoende aandacht geschonken wordt, zullen ze dominanter worden en vaak leiden tot een ernstige vicieuze cirkel: men krijgt stress van de stress(reacties).

Op deze signalen kan men volgens hem verschillend reageren:

- het verhogen van de weerstand (eet- en slaapgewoonten aanpassen, ontladende activiteiten via sport- en vrijetijdsbesteding, praten over de problemen,...).
- het toepassen van specifieke copingvaardigheden op verschillende niveaus:
 - op emotioneel en lichamelijk niveau de spanning reduceren d.m.v. relaxatietechnieken,
 - op cognitief niveau anders leren kijken naar de stressoren,
 - op gedragsniveau anders gaan handelen, afhankelijk van de specifieke 'zwakke' plekken.

Het ontwikkelen en toepassen van individueel-specifieke vaardigheden staat centraal: voor sommigen is dat eerder assertiviteit, voor anderen dan weer eerder timemanagement.



> Dit laatste kan in de 'enge' zin opgevat worden als tijdsbeheer (zoals het adequaat leren hanteren van de agenda), maar ook in een ruimere, meer filosofische betekenis: het nastreven van de juiste prioriteiten (kom ik in mijn leven als tandarts, maar ook -en vooral - als mens, toe aan die dingen die voor mij echt belangrijk zijn). En dan komen we op het terrein van de levenskwaliteit en dat is waar het uiteindelijk allemaal om draait: er nu voor zorgen dat je later nooit moet zeggen: "had ik maar!".

Een ander leerpunt is je bewust te worden hoe snel je in het dagelijkse leven aan het oordelen gaat, niet in het minst over jezelf. Door te leren minder snel te oordelen, worden communicatieproblemen en spanningen met patiënten en medewerkers makkelijker vermeden en leer je ook minzamer om te gaan met jezelf. En door minder te piekeren en op een meer aanvaardende manier om te gaan met datgene wat je niet veranderen kan, spaar je niet alleen je energie, maar bescherm je ook je werk- en levenskwaliteit.

Hoe het groeide

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) is een geprotocolleerde groepstraining waarin wetenschappelijk onderbouwde westerse kennis uit de medische biologie en psychologie wordt gecombineerd met oosterse spirituele kennis en vaardigheden. Mindfulness is doelbewuste, niet-reactieve, niet-oordelende, vriendelijke aandacht voor de ervaring in het hier en nu. Het is leren zien dat alles voortdurend verandert en dat 'nu' het enige moment is dat telt.

Door heel bewust aandacht te schenken aan wat zich voordoet van moment tot moment, is er geen stress of ongemak meer. Die komt er maar als je begint te denken aan wat nog komen moet of wat voorbij is.

Door te ankeren in het 'nu' krijg je ook meer inzicht in de automatische piloot: gedachten of gedragingen die we vaak reflexmatig

vertonen maar waar we achteraf dikwijls spijt van hebben. Met mindfulness krijg je echter de ruimte om bewust te kiezen hoe je met de situatie om wilt gaan, wat de levenskwaliteit uiteraard ten goede komt.

Een ander aspect van Mindfulness is dat je leert te switchen van een doe-modus naar een zijn-modus, zodat het al behoorlijk belaste organisme even tot rust kan komen.

In deze VVT-cursus leer je bijvoorbeeld dat het mogelijk is om, tussen twee patiënten in en naargelang de tijd die je hebt en de nood die zich manifesteert, een aantal interventies te doen die kort (max. 5 min.) tot ultrakort zijn (max. 5 sec.). Hierdoor blijken stress en psychische klachten (zoals angst en depressieve symptomen) te verminderen en het lichamelijke en psychische functioneren significant te verbeteren.

Mindfulness in de opleiding tandheelkunde

Het enige verslag van mindfulness training voor studenten tandheelkunde werd gerapporteerd door de Canadian Medical Association.

"Zelfreflectie, terugkoppelen luisteren, teambuilding, onderhandelende communicatie en het doelgericht zoeken naar steun" zijn vaardigheden die expliciet gekoppeld werden aan persoonlijke groei en professioneel welzijn.

In het eerste jaar werd de theorie onderwezen. Vanaf het tweede jaar gaf men aandacht aan het omgaan met angst bij zichzelf en de patiënten.

Nadien lag de nadruk op het cultiveren van 'goede' eigenschappen: empathie, luistervaardigheid, geduld, acceptatie, openstaan voor veranderingen en het beheer van onzekerheid in een voortdurend veranderende wereld.

87 procent van de studenten verklaarde dat de sessies een positieve impact hadden.

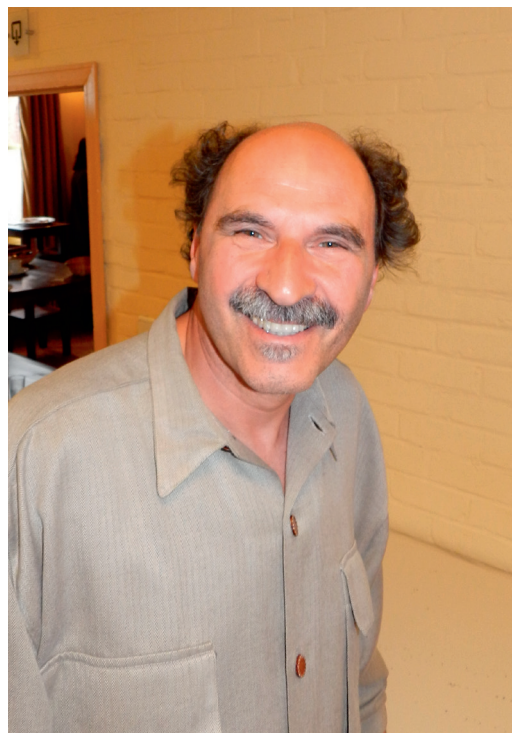
Besluit

Mindfulness heeft te maken met wakkerder en helderder in het leven staan, wat aan de dagelijkse routine van de tandartspraktijk een nieuwe meerwaarde kan geven. Al is deze cursus dan in de eerste plaats gericht op het welzijn van de tandarts, sommige eenvoudige oefeningen zijn ook makkelijk door te geven aan patiënten. Hoe dan ook, deze cursus is vooral een actieve kennismaking, een 'doe-cursus'.

De spreker Wilfried Van Craen

Als cognitief gedragstherapeut (KUL, 1985) en hypnotherapeut combineert hij sinds dertig jaar een privépraktijk met het geven van trainingen en opleidingen in de medische en psychotherapeutische sector. Hij is tevens auteur van dertien boeken over praktische psychologie en levenskwaliteit. Recent verscheen "**Leren ontspannen**", waarover u een bespreking kan lezen in vvtmagazine. ●

www.wilfriedvancraen.be



De spreker Wilfried Van Craen



kort nieuws

Definitieve versie online !

Bladerboek Tandartsassistent m/v

In het bladerboek Tandartsassistent m/v werd recentelijk de definitieve versie van de standaard risico-evaluatie voor tandartsassistenten geïntegreerd. ●

U kan dit vinden op
<http://www.verbond.be/swf/vvt/praktijkgids/Tandartsassistent/>