

Mindfulness in de tandartspraktijk

In ons drukke bestaan hebben we soms tijd nodig om op adem te komen. Tegenwoordig kom je overal om je heen cursussen mindfulness tegen. Je zou gerust kunnen spreken van een hype. Tijdschriften staan er vol mee. Maar wat is mindfulness eigenlijk? En zou je het kunnen toepassen in de (drukke) tandartspraktijk?

Door Lienke Neef

Als tandarts en assistent leid je vaak een druk bestaan. Je rent van de ene patiënt naar de andere en tussen de behandelingen door is er niet veel tijd om op adem te komen. Zou een cursus mindfulness baat kunnen bieden om meer rust te creëren? Een cursus mindfulness voor mensen werkzaam in de tandheelkunde was in Nederland niet te vinden, maar bij onze zuiderburen wel. In het oude klooster het Monastrium in Gent (België) gaf de heer Wilfried van Craen (cognitief

gedragstherapeut) de cursus Mindfulness in de tandartspraktijk. Bij binnenkomst maakten de cursisten kennis met elkaar. Door de tandarts naast mij werd mij ingefluisterd dat dhr. Van Craen een uitstekende docent is en dat ze erg naar deze dag uitgekeken had. Dat beloofde wat!

Omgaan met stress

Mindfulness based stress reduction (MBSR) is ontwikkeld door Jon Kabat-Zinn, arts, bèta-wetenschapper én diepgaand beoefenaar van meditatie en yoga. Vanaf 1979 kreeg hij in het medisch centrum van de universiteit van Massachusetts te maken met patiënten die met blijvende gezondheidsklachten moesten leren leven. Chronisch ziek zijn geeft veel stress. De vraag 'Hoe met stress te leren omgaan?' ligt aan de basis van MBSR. Jon Kabat kreeg een groep 'rest'-patiënten, die in het reguliere medische circuit niet verder geholpen konden worden. De klachten van de patiënten verdwenen niet na de MBSR-training, maar de levenskwaliteit ging vooruit.

Geen stress in het nu

Wilfried: 'Mindfulness richt zich op het hier en nu en komt uit het boeddhisme. De beoefening komt voort uit boeddhistische inzichten in oorzaken van lijden en hoe mensen dit



→ Wilfried van Craen



→ De cursusruimte

lijden kunnen verminderen. Lijden wordt in belangrijke mate veroorzaakt door verzet tegen de gegeven situatie of door verlangen naar iets wat er niet (meer) is. Mensen vertoeven in hun denken vaak in het verleden of de toekomst. Maar in het nu is er nooit stress. Vraag is: Hoe kom en blijf je in het nu?' Meteen volgde er een oefening waarbij we ons moesten focussen op onze voeten. Alle tenen, je voetzool, je hak, hoe voelt je voet in je sok? Bijzonder is dat je je voet ineens heel anders waarneemt. Wilfried: 'We gaan vandaag op een andere manier een cursus volgen. Geen kennis, maar ervaringen opdoen. Meer doen dan denken. Piekeren lossen wij in het westen op met denken. In mindfulness laat je de ervaring van het moment spreken. De oefeningen zijn niet bedoeld om te ontspannen, maar als bewustwording.'

Automatische piloot

Daar ging het bij mij meteen mis. Tijdens de tweede oefening moeten we rechtop gaan zitten en ons concentreren op onze ademhaling. Na enkele minuten voelde ik mijzelf wegdommelen. Maar dat was niet de bedoeling! Wilfried legt uit hoe je erbij kunt blijven. 'Dikwijls zijn

we weg met onze gedachten. Dat is de automatische piloot. Veel op de automatische piloot vertoeven is niet gezond, omdat je gedachten meestal afdwalen naar het negatieve. En dan ga je rumineren, wat zowel je emoties, je gedrag als je lichaam beïnvloedt.

Focussen

Waar focus je je aandacht op? Soms denk je om elf uur al aan die vervelende patiënt die om vier uur komt. Focus liever op je werk. Dat is de 'hier en nu'-ervaring. Als je afdwaalt, zit je meestal in het daarstraks of in het daarnet. Dat is weinig constructief. Op de momenten dat je 'weg' bent, breng je jezelf terug naar het nu door te focussen op je ademhaling, want die is er altijd. Of je kan focussen op iets anders, een bepaald punt bijvoorbeeld. Als je maar in 'dit moment' blijft.

Even zelf in de stoel

Denk niet aan meditatie als iets moeilijks. In de tandartspraktijk is het fijn om iets te hebben



→ Mindful wandelen in de kloostertuin



→ Lunchen in het klooster

wat je tussen twee patiënten in kunt doen. Ga bijvoorbeeld twee minuten in de stoel liggen en concentreer je op je ademhaling. Wat je voelt, is oké. Als je zo'n oefening doet tussen twee patiënten in, zul je meer rust en bewustwording ervaren. Oefenen is essentieel, je leert het door te doen. Op een typische drukke praktijkdag moet je zo nu en dan even de pauzeknop indrukken. Stilstaan is heel moeilijk. Maar juist als je er geen tijd voor hebt, heb je het nodig!

Wees mild

Stoor je bijvoorbeeld niet als iets vervelends gebeurt tijdens de meditatie. Leer er integendeel mild mee om te gaan. Storingen horen bij het leven en als je denkt dat zoiets niet zou mogen gebeuren, heb je een te hoge verwachting van hoe het leven zou moeten zijn. 'Tijdens een meditatieoefening moest een man hoesten. Zelf vond hij dat heel vervelend, hij dacht dat de hele groep last van hem had. Van de 17 cursisten hadden maar drie mensen het gehoord.'

Met aandacht

Tijdens de derde oefening werden er nootjes en rozijnen uitgedeeld. Uit automatisme stopte ik direct het nootje in mijn mond. Hilariteit alom, want daar was de automatische piloot aan het werk! Maar in het dagelijks leven handelen we vaak vanuit de automatische piloot, terwijl je het heel anders beleeft als je iets met volle aandacht doet. Bij de oefening van het nootje was het de bedoeling dat we eerst goed naar het nootje keken, eraan roken, het langzaam naar onze mond brachten, het door onze mond



→ De lunch is in België een stuk uitgebreider dan in Nederland

lieten gaan en er daarna langzaam op kauwden. Als je een stressvolle dag hebt op de tandartspraktijk, kun je tussen twee patiënten door iets heel bewust doen: je handen wassen, iets eten of drinken, naar de tuin kijken. Als je dat heel bewust doet, denk je nog niet aan de volgende patiënt. Je moet je geest focussen op wat er op dat moment gebeurt. Het is nuttig om een paar van dit soort rituelen per dag te doen. Bijvoorbeeld met aandacht eten. 'We gaan straks lunchen. Laten we afspreken dat we bij het voorgerecht niet spreken. De bediening zal misschien wat raar opkijken, maar we spreken niet,' aldus Wilfried.

Niet zweverig

Deze dag was om te 'proeven' van mindfulness, maar het smaakte zeker naar meer. Het was niet zweverig zoals ik verwacht had. Tijdens de lunch heb ik het meest genoten van de soep vooraf, waarbij we niet gesproken hadden. Na de soep had de hele tafel het over de smaak. Het mindful wandelen in de kloostertuin vond ik lastig en de ademhalingsoefeningen ook. Te snel ben ik te ontspannen en dwalen mijn gedachten af. Ik suf, zoals Wilfried dat zo mooi noemde. Er valt nog veel te leren!

Handvatten om een cursus te zoeken

Maar waar vind je een goede cursus? Kortom: ... Hoe scheid je het kaf van het koren? 'Door de hype krijg je verwatering. Kijk eerst goed wie de cursus geeft, wat het beroep van de cursusgever is en kies dan bij voorkeur iemand die psychologisch of medisch geschoold is.' ●●●

