



Handleiding Mindfulnessprogramma

Algemene informatie

Het Mindfulnessprogramma is tot stand gekomen in samenwerking met Barbara Kuiters en verschillende medewerkers van Embloom. Barbara Kuiters is psychologe en tevens gecertificeerd als positieve psychologie docent en counselor, mindfulness trainer en Acceptance and Commitment (ACT) therapeut. Barbara heeft onderzoek verricht en trainingen verzorgd binnen de verslavingszorg (Mindfulness-based Relapse Prevention), binnen het onderwijs (5-7 jarige basisschoolleerlingen) en meegewerkt aan innovatietoepassingen (Philips Research Eindhoven). Met deze veldstudies en toepassingsvormen tracht ze het inzicht te vergroten in de effectiviteit van deze methoden en de processen die ten grondslag liggen aan mindfulness, ACT en positieve psychologie. Het gebruikte materiaal in dit programma is gebaseerd op de laatste stand van wetenschap. Daarnaast is het materiaal uit het programma afkomstig uit de klinische praktijk en heeft daarmee de toets van de praktijk doorstaan.

Hoe zet ik de modules klaar?

Het Mindfulnessprogramma bevat de volgende onderdelen:

1. Module 1: Wat is mindfulness?
Let op: zet hierna ook het mindfulnessdagboek klaar
2. Module 2: Omgaan met moeilijkheden
3. Module 3: Je adem als anker
4. Module 4: Aanwezig blijven
5. Module 5: Acceptatie
6. Module 6: Je gedachten zijn geen feiten
7. Module 7: De toekomst en zorgen voor jezelf

We raden aan om standaard module 1 (Wat is mindfulness?) te activeren. Dit component vormt namelijk de basis van het programma. De overige modules kunnen worden ingezet al naar gelang de klachten.

Let er daarnaast op dat je na module 1 ook het mindfulnessdagboek klaarzet. Hierin kan de cliënt digitaal zijn/haar ervaringen met de mindfulnessoefeningen bijhouden.

Je kunt de losse onderdelen van het Mindfulnessprogramma flexibel klaarzetten onder het tabblad 'Modules'. Indien je het gehele Mindfulnessprogramma met alle modules en het mindfulnessdagboek in één keer wilt klaarzetten, kun je dit doen onder het tabblad 'Programma's'.

Doelgroep

Mindfulness verbetert vaak de algemene kwaliteit van leven en kan daarom worden ingezet bij tal van lichamelijke en psychologische klachten. Ook als er geen klachten zijn, kan mindfulness de levenskwaliteit vergroten. Doordat mindfulness een manier is om bewuster te leven, kan het ervoor zorgen dat men een betere grip krijgt op zijn of haar geest. Het programma kan worden ingezet binnen de huisartsenzorg, in samenwerking met de POH-GGZ, alsmede binnen de generalistische- of specialistische GGZ. In eerste instantie is het programma bedoeld voor volwassenen, echter ook voor adolescenten en jongeren kan deze bruikbaar zijn.

Wat houdt dit programma in?

Het programma behelst psycho-educatie door middel van tekst en video (expertvideo's), waarin cliënten informatie over Mindfulness kunnen terugvinden. Ook bevat het programma veel oefeningen waarvan ook een deel geput is uit de positieve psychologie en ACT.

We hebben het programma opgedeeld in verschillende modules waarin telkens een ander onderwerp rondom Mindfulness wordt behandeld. Bij het ontwikkelen van het programma hebben we ernaar gestreefd deze zo flexibel mogelijk te maken. Het Mindfulnessprogramma is standalone te volgen door de cliënt, waarbij geen aansturing nodig is vanuit de behandelaar. Het is echter ook mogelijk om het programma in te zetten als aanvulling op het face-to-face contact (blended care). Het Mindfulnessprogramma geeft de cliënt concrete en bruikbare handvatten om meer bewust in het leven te staan.

Standaard adviseren wij een module per week te volgen, echter het is aan de therapeut en de cliënt om het tempo te bepalen. Elke module eindigt met een aantal adviezen om verder aan de slag te gaan met de geleerde vaardigheden. De meeste technieken vergen oefening voordat effect gemerkt kan worden. Je hebt toegang tot de antwoorden van de cliënt, tenzij de cliënt daar geen toestemming voor geeft. Na het beëindigen van de behandeling kun je het account van de cliënt actief laten, zodat deze de oefeningen kan blijven raadplegen. Dit kan cliënten helpen om in tijden van stress effectief om te blijven gaan met hun klachten. Zo kan de module assisteren in de terugvalpreventie.

Hieronder beschrijven we per module de inhoud ervan.

Module 1: Wat is mindfulness?

In deze module wordt psycho-educatie gegeven. Barbara Kuiters legt in een video uit wat Mindfulness is. Vervolgens worden cliënten middels een oefening gevraagd na te denken over wat ze willen leren en hoe ze dit willen gaan doen. De module biedt vervolgens twee ontspanningsoefeningen (de rozijnoefening en de bodyscan), die gevolgd worden door een reflectieopdracht. Er wordt afgesloten met een aantal tips over wat de komende week te doen alsook een ervaringsvideo over de verwachtingen van mindfulness.

Mindfulnessdagboek

Via het online mindfulnessdagboek kan de cliënt digitaal zijn/haar ervaringen met de mindfulnessoefeningen bijhouden. Het mindfulnessdagboek is bedoeld om de voortgang aangaande het oefenen met mindfulness bij te houden en tevens in kaart te brengen. Daarnaast heeft het dagboek – door het dagelijks terugkerende karakter – als doel om de cliënt dagelijks eraan te herinneren meer mindful in het leven proberen te staan.

Module 2: Omgaan met moeilijkheden

In deze module wordt dieper ingegaan op hoe mindfulness je kan helpen om met moeilijkheden in het leven om te gaan. Barbara Kuiters geeft in een video uitleg over de acht mindfulness principes. Middels een oefening gaan cliënten prettige ervaringen bijhouden om te leren hier bewuster bij stil te staan. Hierna onderzoeken cliënten in een opdracht welke gedachten en gevoelens optreden bij bepaalde situaties. Op deze manier krijgen cliënten meer inzicht in welke gedachten niet-helpend zijn en leren ze deze tijdig te herkennen. Cliënten worden ten slotte aangespoord om de komende week prettige gebeurtenissen, gedachten en gevoelens te blijven registreren. In een ervaringsvideo worden de ervaringen met deze module besproken.

Module 3: Je adem als anker

In deze module wordt ingegaan op het belang van je ademhaling tijdens het beoefenen van mindfulness. Barbara Kuiters legt met behulp van een video uit hoe je je ademhaling ten alle tijden als anker kunt gebruiken. Dit principe kan vervolgens worden geoefend met behulp van een audiofragment (aandacht voor de ademhaling). Vervolgens wordt nog een alternatieve ademhalingsoefening geboden (3 minuten ademruimte) waarmee cliënten aan de slag kunnen gaan. Voor de aankomende week worden cliënten geadviseerd om afwisselend te oefenen met de twee ademhalingsoefeningen die in deze module aan bod komen. Ten slotte komt in een ervaringsvideo aan bod hoe deze oefeningen zijn ervaren.

Module 4: Aanwezig blijven

In deze module leren cliënten welke invloed stress kan hebben op je welzijn en wordt er dieper ingegaan op het kernprincipe van mindfulness, namelijk in het hier en nu blijven. Cliënten leren dat zowel het vermijden van negatieve of onprettige ervaringen alsook het vast willen houden van positieve of prettige ervaringen de aandacht weg kunnen halen van het hier en nu. Barbara Kuiters geeft in een video uitleg over de stressrespons en wat voor invloed deze heeft op ons welzijn. Met behulp van een opdracht gaan cliënten onderzoeken hoe ze stressmomenten beter bij zichzelf kunnen leren herkennen. Vervolgens komt een zitmeditatie aan bod, gevolgd door een opdracht waar cliënten worden verzocht om de komende week onprettige ervaringen bij te

houden. De module sluit af met een advies over waar cliënten zich de komende week het beste mee kunnen bezighouden en een ervaringsvideo.

Module 5: Acceptatie

In deze module wordt ingegaan op het thema accepteren van dingen die je niet kunt veranderen. Barbara Kuiters vertelt in een video over de verschillende manieren waarop een probleem of moeilijkheid in het leven kan worden aangepakt. Met behulp van een aantal meditatieoefeningen wordt er opnieuw aandacht geschonken aan het in het hier en nu blijven. De module eindigt met een aantal tips voor de komende week en een ervaringsvideo.

Module 6: Je gedachten zijn geen feiten

Deze module is gericht op de rol van gedachten op gevoelens en gedrag. In een video legt Barbara Kuiters uit op welke manier mindfulness kan helpen om je gedachten wat meer in perspectief te plaatsen en ze niet altijd als feiten aan te nemen. Ook de opdracht die hierna volgt gaat in op dit principe. Vervolgens komt een nieuwe meditatieoefening aan bod. De module sluit af met een tip over hoe cliënten de kennis kunnen blijven toepassen gevolgd door een ervaringsvideo.

Module 7: De toekomst en zorgen voor jezelf

In deze module komt het thema zelfzorg aan bod. Er wordt gekeken naar hoe je het best voor jezelf kunt zorgen, nu en in de toekomst, door mindfulness in je dagelijks leven toe te passen. Barbara Kuiters legt in een video uit wat de invloed van energiegevers en energienemers is en waarom het van belang is om hier een goede balans in te vinden. Met behulp van een opdracht krijgen cliënten inzicht in hun energiebalans en onderzoeken ze of en hoe ze iets zouden willen veranderen. Hierna volgen een aantal algemene tips over hoe cliënten mindfulness onderdeel kunnen laten worden van het dagelijks leven. Met behulp van twee oefeningen kunnen cliënten vervolgens nadenken over en plannen hoe ze dit zouden willen toepassen. De module sluit af met een ervaringsvideo.

Introductievideo Mindfulnessprogramma

https://player.vimeo.com/external/511018090.hd.mp4?s=777be8d84e2bf9a7944c7d9019aee-fda4add4d4c&profile_id=175

Bronnen

De volgende bronnen zijn voor dit programma geraadpleegd:

1. Brandsma, R. *Mindfulness basisboek: Kennis, achtergrond en toepassing* (1^{ste} druk). Houten: Lannoo Campus, 2012
2. Brandsma, R. *Mindfulness trainingsboek: Het achtweekse programma, stap voor stap* (1^{ste} editie). Houten: Lannoo Campus, 2012
3. Kabat-Zinn, J. *Gezond leven met mindfulness* (1^{ste} druk). Haarlem: Altamira, 2014
4. Kabat-Zinn, J. *Mindfulness voor beginners* (1^{ste} druk). Amsterdam: Nieuwezijds B.V., 2013