

Stressreductie door Mindfulness

Samen met 10 deelnemers ga ik vandaag de stress te lijf!

We springen gelijk in het diepe en ik laat hen door middel van een aandachtsoefening het verschil ervaren tussen een handeling/activiteit verrichten op de automatische piloot en een handeling/activiteit verrichten met de volle aandacht.

Ik deel namelijk rozijnen uit (deelnemers hebben hun ogen gesloten) en begeleid hen met mijn stem, terwijl ze de rozijn met volle aandacht en al hun zintuigen voelen, ruiken, daarna pas bekijken, in de mond nemen, kauwen en slikken.

De deelnemers worden zo gestimuleerd om te experimenteren in het geven van hun volle aandacht aan de dingen die zij doen.

Hierna besteden we even aandacht aan een korte uitleg van het stressmodel (de afbeelding van de negatieve spiraal die te zien is op de foto).



Hierbij gebruik ik een situatie uit mijn eigen leven, namelijk het feit dat ik de neiging heb mijn dagen te vol te plannen omdat ik 'lege' tijd lastig vind. Door het stressmodel door te nemen met elkaar wordt duidelijk hoe een gebeurtenis (een te drukke agenda) stress oplevert door de grote invloed die het heeft op je gedachten ('dit red ik nooit'), je oordeel over je eigen

gedachten ('leer ik het dan nooit, waarom kan een ander dit wel?'), daarna op je emoties (bijv. angstig, boos, somber) en daarnaast vaak ook resulteert in lichamelijke klachten (rug, nek, slaaptkort), waar je weer over piekert en zo is de cirkel rond.

We bespreken hoe je d.m.v. Mindfulness deze negatieve spiraal van oordelen kunt doorbreken en misschien zelfs voorkomen. Door oefeningen, maar ook door een andere levenshouding die hier uit voortkomt. Hierbij besteden we aandacht aan het verschil tussen de doe-modus (het streven en dus activeren van het brein) en de zijn-modus (het accepteren en dus in rust zetten van het brein). Het doel is hierbij niet om passief alles te ondergaan, maar om even met je gedachten pas op de plaats te maken, zodat je daarna met gezonde afstand het probleem te lijf kunt gaan.

We bespreken kort met elkaar in wat voor soort situaties je dit kunt toepassen (als kleine pauze in een drukke dag, als schakelmoment tussen activiteiten, om rustig te blijven in een panieksituatie etc.)

Dan doorlopen we met elkaar de Bodyscan. Eerst leg ik uit dat deze bedoeld is om met aandacht naar je lichaam te gaan en langs de verschillende lichaamsdelen. Je traint zo om te voelen hoe het met je lichaam gaat en leert grenzen te signaleren. Daarnaast train je je aandacht omdat je van lichaamsdeel naar lichaamsdeel gaat met je aandacht. Natuurlijk raak je afgeleid, maar dit geeft niets. Je leert je hiervan bewust worden en je aandacht weer terug te brengen zonder te oordelen.

Sommige deelnemers kiezen ervoor deze oefening zittend te doen en anderen doen de oefening liever liggend. Dat is allemaal prima.

We wisselen daarna de ervaringen uit. Deze zijn heel verschillend en ook dat is prima. De één vindt het prettig om de aandacht te moeten sturen en de ander heeft liever meer rust in een oefening.

Daarom zijn er ook meerdere soorten oefeningen en zowel korte als wat langere.

We besluiten met het doornemen van informatie wanneer deelnemers meer willen met Mindfulness. Op de website mindfulnessbijautisme.nl staan alle oefeningen die je kunt doen m.b.v. van boek *Mindfulness bij volwassenen met autisme* door Annelies Spek en ook kun je daar informatie vinden over cursussen door het hele land.

Relaxt vervolg ik het congres, nu lekker 'slechts op bezoek' ;-)