

Hoe kan ik er niet aan denken?! Over de rol van aandacht.



Mindfulnessstechnieken

Theoretisch kader

Pijn is een allesoverheersende ervaring. Klanten die hier mee geconfronteerd worden, zullen hier op gericht zijn. Dit is een zeer begrijpelijke reactie op langdurige pijn. Deze klanten gaan bij zichzelf vaak na hoeveel pijn ze hebben, bijvoorbeeld om te bepalen of ze een bepaalde activiteit nog kunnen doen. Veel van mensen die pijn ervaren gaan er regelmatig over praten met anderen. Tijdens een gesprek wordt er ook vaak gepeild naar hun klachten, naar hun pijn.

Aandacht voor de pijn is evenwel een in stand houdende factor van de dynamiek (grotere gerichtheid op de pijn->grotere pijngewaarwording).

Het is van belang dat klanten hun aandacht leren te verleggen van de pijn naar de omgeving of naar het ondernemen van activiteiten. Ook is het belangrijk dat klanten minder spreken over hun pijn en dat ze belangrijke anderen ook vragen om niet te veel te informeren naar de klachten.

Veel mensen kennen de gerichtheid op hun pijn niet. In hun beleving is die steeds aanwezig. Accepteer dit, en stimuleer je klant om te oefenen met het verleggen van de aandacht. De klachten zullen op dat moment naar de achtergrond verdwijnen en de klant zal er op dat moment minder last van hebben.

Illustreer het belang van aandacht met ervaringsoefeningen zoals het 'teenexperiment'. Wanneer je aan je klant vraagt of deze iets voelt in zijn rechter teen, zal dit meestal niet zo zijn. Dan kan je vragen om een minuut lang de aandacht te richten op de teen. Suggesties zoals "sommige mensen voelen hun bloed stromen" kunnen de perceptie van de lichamelijke signalen versterken. Vervolgens kan de analogie met de aandacht voor pijn besproken worden. Andere voorbeelden zijn enige tijd luisteren naar omgevingsgeluiden of de aandacht richten op de visuele waarneming.

Oefeningen voor de klant

Mindfulness wil zeggen dat je met je volle aandacht bent bij wat je in het hier en nu doet. Oefen jezelf elke dag vijf minuten in mindfulness. Neem hiervoor steeds dezelfde bezigheid op ongeveer hetzelfde tijdstip. We geven hierbij een aantal suggesties mee.

Mindful ontbijten Eet de eerste vijf minuten van je ontbijt in stilte. Ruik en proef wat je eet. Wees je ervan bewust dat je kauwt. Adem rustig in en uit. Als je gedachten afdwalen, signaleer dit dan zonder oordeel en ga weer met je aandacht naar je ontbijt en je ademhaling. Kauw elke hap minstens twintig keer. Richt je op het voedsel dat je tot je neemt.

Medefinanciering door:





Mindful autorijden Maak voordat je de auto start contact met je ademhaling. Adem een aantal keer bewust in en uit. Start de motor terwijl je bewust in en uit blijft ademen. Laat de radio uit en wees je bewust van al je handelingen. Als het stoplicht net voor je neus op rood springt of als je in de file komt, gebruik deze tijd dan om bewust te ademen. Je kunt bijvoorbeeld in gedachten zeggen: Ik adem in en ik kom tot rust; ik adem uit en ik voel de rust in mij. Of korter: op een inademing 'rust' en op een uitademing 'liefde'.

Mindful e-mailen Maak er een gewoonte van om, voordat je je op al mailbox stort, contact met jezelf te maken. Zet je voeten op de grond. Voel dat je met je volle gewicht op de stoel zit. Adem een aantal keer bewust in en uit. Open nu je mail, terwijl je aandachtig blijft in- en uitademen. Blijf rechtop zitten en adem terwijl je rustig je berichten leest en beantwoordt.

Mindful lopen Wanneer je naar een vergadering loopt of bijvoorbeeld iets gaat afgeven bij een andere afdeling, gun jezelf dan de tijd om dit rustig en met aandacht te doen. Wees je bewust van elke voetstap die je zet en wees alert op je ademhaling. Je kunt je voetstappen ook afstemmen op je ademhaling. Bijvoorbeeld op een inademing maak je drie stappen en op een uitademing vier. Trek er niet een al te serieus gezicht bij, maar tover een halve glimlach op je gelaat. Een halve glimlach ontspant vele spiertjes in je gezicht, waardoor je je direct anders gaat voelen.

Bronnen:

Protocollaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten

www.Blankestijnenpartners.nl