

‘Mindfulness voorkomt ziekteverzuim’

Dat mindfulness een belofte waarmaakt, is duidelijk voor Jenny. Het helpt op veel verschillende manieren. Je gaat het niet rustiger krijgen, maar zo voelt het wel.

“Twee jaar geleden konden collega’s van de gemeente Groningen zich voor het eerst bij me aanmelden voor een mindfulnessstraining. Dat liep aardig, maar niet heel rap. Nu krijg ik vrijwel dagelijks mails met de vraag wanneer er weer een training begint. Als ik een nieuwe inschrijving op intranet zet, explodeert mijn mailbox. Ik heb inmiddels vijf trainingen gegeven. Eén training duurt acht weken, een sessie duurt tweeënehalf uur en is altijd in groepsverband. Daarop volgt een stiltedag, een dag om echt bewust de stilte op te zoeken. Een andere training die ik geef, is bedacht door voormalige werknemers van The Oxford Mindfulness Centre. Deze training duurt zes weken en wordt gewoon op kantoor gegeven. Elke sessie duurt een uur.”

“
Mensen
zijn geen
multitaskers



"Ik heb een opleiding gevolgd tot mindfulnesstrainer. Het leek mij leuk om vanuit die expertise, naast mijn werkzaamheden als arbo-coördinator, trainingen te gaan geven aan collega's. Dit mocht ik doen als pilot. Twee jaar verder kunnen we stellen dat het erg goed gevallen is. Collega's kunnen één keer een training volgen. Daarna hebben ze de tools om zonder begeleiding mindfull te werken. Of beter nog: mindfull te leven."



Als je gaat vechten tegen nare gevoelens, worden ze steeds zwaarder

"Een belangrijke oefening waarop we samen trainen, is de 'drie-minuten-ademruimte'. Een moment nemen om aandacht te geven aan alles wat er is of speelt bij jezelf. Je kunt deze oefening zien als een zandlopervorm. De eerste stap is naar je volledige zelf kijken. Hoe zit ik erbij? Wat voor humeur heb ik? Wat voor sensaties voel ik in mijn lichaam? Neem hier een minuut de tijd voor. Dan volgt stap twee: alle aandacht voor de ademhaling. Mensen zijn geen multitaskers. Door de volledige focus bij de ademhaling te leggen, kun je niet met andere dingen bezig zijn. Volg de ademhaling in je borst en buik. Een minuut lang. De derde stap: wederom aandacht voor het hele lichaam. Alles wat er komt, is oké.

Vaak zul je merken dat een deel van de negatieve gevoelens, zoals stress of een slecht humeur, weg is. Die negatieve gevoelens kunnen er natuurlijk nog zitten, maar dat is niet erg. Erken het maar. Nare gevoelens ontkennen, betekent opstapelen en dan wordt het alsmaar zwaarder."

"Mensen die mindfulness volgen, hebben minder last van stress en negatieve gedachten. Ze ervaren contacten met collega's positiever en communiceren makkelijker. Ze gaan beter om met conflicten, zijn zelfbewuster en vitaler. Ze zijn aandachtiger, hebben meer focus, zijn creatiever en presteren beter. Mindfulness voorkomt ziekteverzuim, dat weet ik zeker. We hebben zelf onderzoek laten doen naar de effecten van mindfulness. Belangrijke resultaten zijn dat het welzijn van de cursisten veel hoger scoorde, maar ook dat ze veel minder stresservaringen beleefden."

"Een vrouw kwam na de training naar me toe en vertelde me dat haar bloeddruk gezakt was. Dat is toch een geweldig resultaat! Zij deed wel altijd dapper haar huiswerk. Dat zit er namelijk wel bij. Je kunt de oefeningen alleen maar eigen maken door thuis veel te oefenen. Of wat dacht je van een man die me vertelde dat hij het nog steeds even druk heeft, maar die druk niet meer als belastend ervaart? Zo ken ik inmiddels tientallen verhalen. Eigenlijk was het onderzoek niet eens nodig geweest. De mensen die de trainingen hebben gevolgd, zijn het beste bewijs dat er is." ●

Naam Jenny Blaauwbroek
Functie HRM Expert Arbo
Organisatie Gemeente Groningen