



Welkom

Mindfulness, compassie en motivatie

Dr. David Dewulf

Wetenschappelijke feiten & studie

MBCT toonde aan in RCT's efficiënt te zijn voor preventie van depressie...

50 % minder kans tot herval na 3 of meer depressies

Ook meer evidentie voor acute depressie

Waarom voor jongeren?

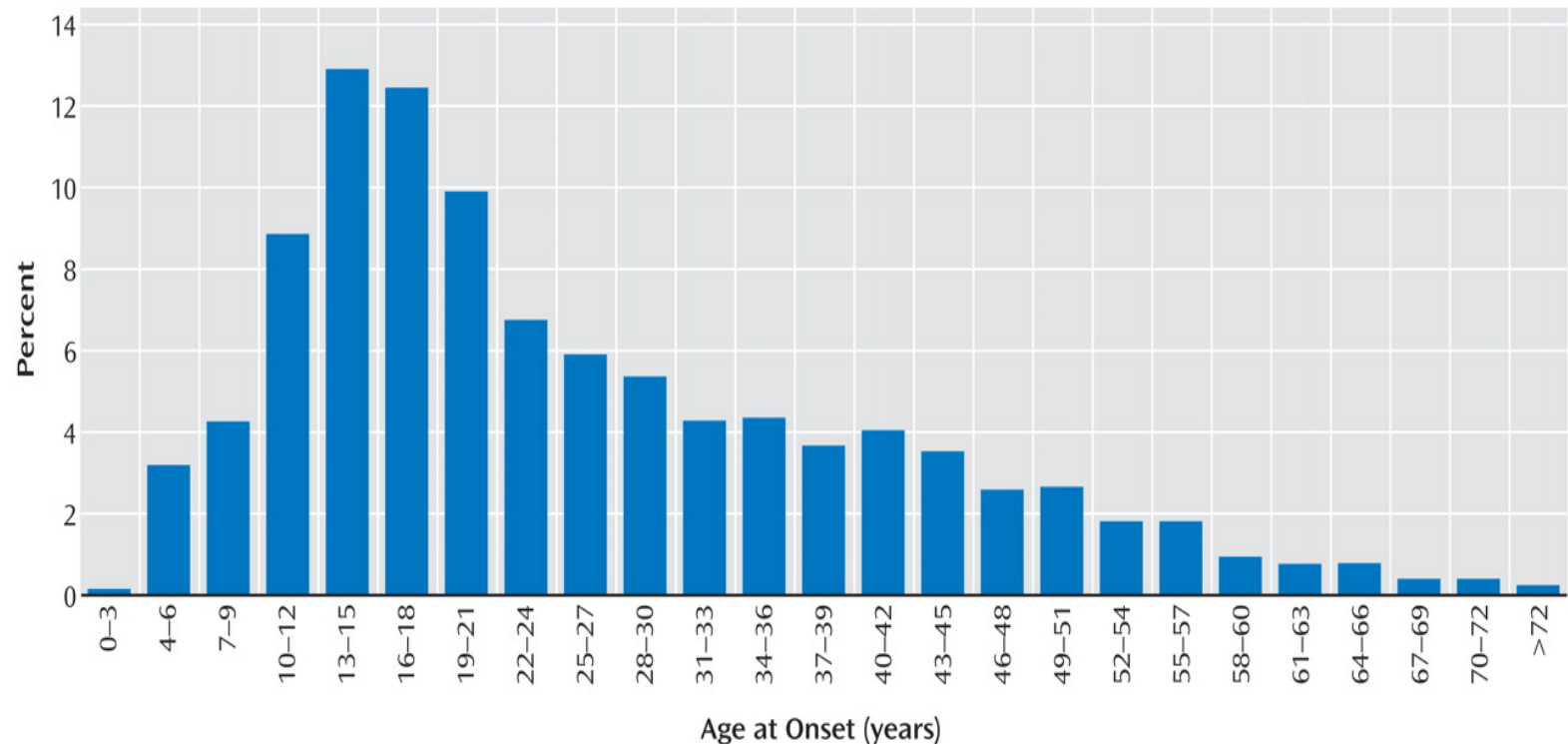
Dukkha (stress) is heel reëel!

10% van jongeren heeft een depressie

20- 30 % toont ernstige depressieve symptomen

Age of onset of major depression

(N = 4041; Zisook, 2007, *Amer. J. Psychiat*)



Studie: mindfulness in school

400 leerlingen van 14 tot 17 jaar in RCT

Significant minder depressieve symptomen

Matige ernstige depressieve symptomen

Bij T 3 ($\frac{3}{4}$ opgeklaard versus de helft bij controlegroep)

Bij T 3 (slechts $\frac{1}{8}$ nieuw, versus $\frac{1}{4}$ bij controlegroep)

Minder angst, minder stress

En een beter gevoel van eigenwaarde

Ook een verbetering van zelfcompassie

Referentie: Mindfulnessstraining bij jongeren. Stappenplan voor de hulpverlener. Lannoo campus. Auteur David Dewulf

Wat is mindfulness...?



- We hebben snellere communicatie dan ooit, meer computers en telefoonverbindingen, de technologische mogelijkheden zijn vertienvoudigd in de laatste jaren.



- Maar is de mens er gelukkiger op geworden?

Een manier van aandacht die leidt tot inzicht, **inzichtmeditatie**

4 componenten

- Niet oordelende aandacht – bare attention
- Helder inzicht – clear comprehension
- Wijze beslissing- wise decision
- Integere, toegewijde handeling- committed action

Het gaat om het diepe inzicht dat we allemaal gelukkig willen zijn maar dat we op een manier reageren dat we onszelf nodeloos ongelukkig maken. En dat het anders kan !

David Dewulf

Mindfulness & compassie

Mindfulness geeft inzicht over hoe je in relatie tot jezelf en anderen staat
...stressreactie...

Compassie laat je toe milder te worden
...compassie response...
...relaxatierespons..
...wijze respons...



Een uitnodiging om te verzachten...



- **OBSTAKELS**
- Het reptielenbrein is een verdediging. Loslaten is kwetsbaar!
- Reptielebrein is vliegensvlug, mammalia brein vraagt bewuste aandacht
- We nemen teveel de positie aan van anderen en vullen dit zeer negatief en voorwaardelijk in.
- We denken volgens reptielenbrein, we denken in termen van FFF ...

TOL betalen we vroeg of laat...

Meditatie... dieper kijken...

IAM



Terug thuiskomen bij jezelf.....

We zijn mammalia !

IAM

Ja, we hebben een reptielenbrein 😊
Gelukkig tonen onze hersenen ook nieuwe
structuren!

Deze zijn geprogrammeerd om zorg te dragen
+ oxytocine - verbondenheid
+ rust en veiligheid

Dit is wat je nodig hebt!
Verander dus af en toe van systeem!

Onze ervaring leren kennen
en 'bevrienden'!



Dit is de basis van empathie voor onszelf en
voor anderen...

Voordelen!

IAM

We voegen geen lijden toe
aan het lijden dat er al is!

Niet oordelende aandacht
Geen ruminatie

Ruimte voor het leven zoals het is
Ruimte voor jezelf zoals je bent

Inzichten voor depressie!

IAM

Minder momenten horen erbij.

Dit zegt niet over mij!

En ook dit gaat voorbij

*Ik kan sombere gedachten laten zijn
zonder erin te verdrinken, zonder ze te
verdringen*

*Ik kan nog aandacht geven aan mooie
dingen*

Herken de modder en de lotus in jezelf



Spijt versus schuld.....

2 oriëntaties

IAM

Zelfwaardegevoel

Versus

Compassie en zelfcompassie

- Hoe navigeer je door het leven?
- Wat motiveert je?

Zelfwaardegevoel

IAM

Voordelen zelfwaardegevoel:

- Het is geassocieerd met psychologisch welzijn
- Het stimuleert zelfvertrouwen
- Het geeft een leuk gevoel

Nadelen:

- Goedkeuring van anderen gezocht (weten we nooit echt zeker)
- Focus op hoe we eruit zien... *schaamte..*
- Focus op hoe succesvol we zijn...
- Ik OF jij... *meer OF minderwaardig*

.....**EEN VRIEND VOOR GOEDE TIJDEN....**

Zelfcompassie

Het heeft **alle voordelen** van zelfwaardegevoel maar niet de nadelen!

- Minder vermijding van negatieve emoties
- Beter motivator dan zelfkritiek!
- Eerlijker met jezelf (verantwoordelijkheid voor je fouten)
- Ruimte voor standpunt van anderen
- Beter verwerken van moeilijke gebeurtenissen, jeugd, scheiding,...
- Beter acceptatie van jezelf

... EEN VRIEND VOOR ALLE TIJDEN ...

Onze opvoeding – optie 1

Je bent goed als je goed bent

- Vanuit reptielenbrein!
- Je moet goed zijn
- Je moet de beste zijn
- Je moet luisteren
- Zo niet, volgt er ☹
- **Gevolg:** angst om te falen,
- Je wordt een angstige controlefreak
- Maar het lukt je nooitdepressief...



Onze opvoeding – optie 2

Je bent goed ook als je niet goed bent

- Vanuit nieuwe brein!
- Het is OK eens niet OK te zijn
- Het is OK iets niet te kunnen
- Je mag ook eens 'stout' zijn
- I LOVE YOU ANYWAY
- Gevolg
- Geen schrik om fouten te maken
- Mindere momenten zijn OK



ONTWAKEN

A green tree frog with pinkish-purple underparts is clinging to a branch. The frog is the central focus of the image, with its body and limbs clearly visible against a blurred green background. The text is overlaid on the image.

Naar de realiteit van ons bestaan

...Pijn en plezier...

...Vreugde en verdriet...

...Hoop en wanhoop...

...zekerheid en onzekerheid...

Toegepast op jonge kinderen

Met kinderen wordt gewerkt met de KABOUTERFIGUREN Grommy, Pol de Trol en Hartenlief.

Ze staan respectievelijk voor de stressrespons, de wijze respons en de compassierespons.

Bron Mindfulness voor je kids.

Enkele oefeningen

Ademruimtes nemen

Op losse en stressvolle momenten
Belletje in de klas!

Dankbaarheid

10 vingeroefening
Dagboek

Hartmeditatie: vriendelijkheid

Mezelf iets vriendelijk, ondersteunend toewensen

Oefeningen (vervolg)

IAM

De **compassie** ademruimte

- Dit is een moment van frustratie, schaamte, ongemak,...
- Ongemak hoort erbij.
Ook anderen ervaren dit
Ook ik zal dit opnieuw ervaren.
- Hoe kan ik nu vriendelijk zijn voor mezelf?

De **HART** ademruimte voor bewust antwoord

- Herkennen
- Accepteren
- Reflecteren
- Tonen van jezelf

Andere oefeningen

De bodyscan

Inzichtmeditaties (gedachten, emoties,..)

De bergmeditatie

Een veilige haven

De ronde tafel van het hart

Compassievolle metgezel

Jezelf accepteren ondanks kritiek

Hartmeditaties: compassie

Hartmeditatie: vreugde

Nog 7 tips voor leerkrachten

Bron; Mindfulnessstraining bij jongeren. Stappenplan.

- Wees een gelukkig leraar. Zo zul je je geluk aan de jongeren kunnen overbrengen. Weet dat je een fantastische taak hebt. Je legt zaadjes klaar voor lotusbloemen in het leven van de jongeren!
- Begin je dag met *een meditatie*. Je zult je rustiger voelen en meer gericht kunnen werken.
- Eindig je dag met de dankbaarheidsoefening.

7 tips voor leerkrachten (vervolg)

Bron; Mindfulnessstraining bij jongeren. Stappenplan.

- Neem een ademruimte voordat je je les begint en *verwelkom jezelf*.
- *Verwelkom je leerlingen*. En kijk ernaar als een onbeschreven blad, wat er ook gebeurd is gisteren. Het is een nieuw moment. Elke jongere is nieuw vandaag! Kijk met een blik van verwondering, met blijheid dat ze er zijn. En blij omdat je vandaag wel weer iets zult kunnen leren van hun aanwezigheid, ook van hun modder en ze misschien kan begeleiden naar een nieuwe lotus.

7 tips voor leerkrachten (vervolg)

Bron; Mindfulnessstraining bij jongeren. Stappenplan.

- Neem een compassievolle ademruimte bij meningsverschillen of als je je aangevallen voelt en schenk jezelf compassie voor de moeilijkheden die je ervaart.
- Herinner jezelf eraan dat je OK bent ook als je je niet OK voelt en maak dit ook duidelijk aan je leerlingen.

*Je bent perfect zoals je bent en er is
steeds ruimte voor verbetering.*

Literatuur. Boeken van David Dewulf

Mindfulness voor jongeren.

Het basisboek voor jongeren van 14 tot 21 jaar

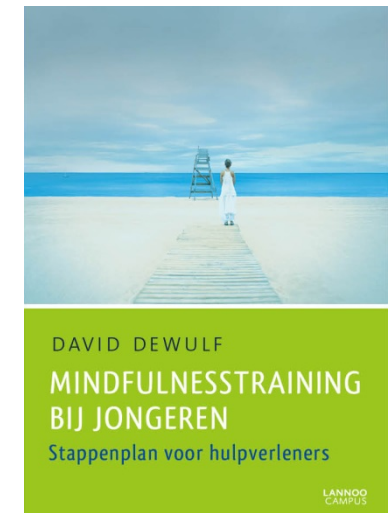
Mindfulness voor jongeren. Oefeningen.

2 cds

Mindfulnessstraining bij jongeren.

Stappenplan voor hulpverleners.

Met een praktische outline voor de sessies
in schoolverband.



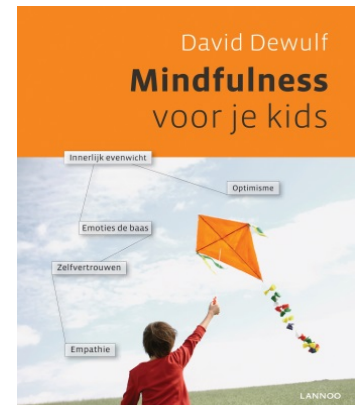
Literatuur. Boeken van David Dewulf

**Jezelf accepteren met mindfulness
en compassie** Met 2 cds

Mindfulness voor kids. Oefeningen.
Met 2cds

Mindfulness voor kids.

Het basisboek voor kinderen van 4 tot 12 jaar



Dank u voor uw aandacht



IAM



Instituut voor Aandacht & Mindfulness

www.aandacht.be