

## **CONGRES 'VOOR ELKE MENTOR' AMERSFOORT 14-12-17 VERSLAG 'MINDFULNESS EN ZELFCOMPASSIE VOOR LEERKRACHTEN EN LEERLINGEN'**

Deze workshop was bedoeld om je een gevoelde ervaring te geven van mindfulness en zelfcompassie, en je concrete oefeningen mee te geven, voor jezelf en voor de leerlingen.

### **WAT IS MINDFULNESS?**

Een vorm van gerichte aandacht voor het hier en nu, zonder oordeel.

Het is een vorm van mentale fitness, aandachtstraining waarbij je de prefrontale cortex versterkt. Het is leren uit de automatische piloot te stappen. Mindfulness gaat over de ervaring van het huidige moment. En je daarvoor te openen, ook al is het niet leuk of ronduit vervelend. Van belang is te ontdekken wat dan nodig is. En daarin vriendelijk voor jezelf te leren zijn. En daar komt zelfcompassie dan om de hoek kijken.

### **ZELFCOMPASSIE, WAT IS DAT?**

Zelfcompassie is het emotionele hart van mindfulness. Het betekent jezelf bejegenen zoals je een goede vriend zou doen. Andersom gezegd kan ook: jezelf behandelen zoals je door anderen wilt worden behandeld. Vandaar de titel Vrienden Worden met Jezelf. Dit i.t.t. de zelfkriticus of de strenge ik, de hoge lat, de perfectionist.

### **Mindfulness en compassie horen bij elkaar. Want om te weten wat wijs is om te doen, of jezelf te geven wat je nodig hebt, moet je wel in de gaten te hebben wat er gebeurt.**

**Kristin Neff**, hoogleraar aan de Universiteit van Texas, en gespecialiseerd in dit onderwerp, heeft naast deze 2 nóg een pijler benoemd:

1 Mindfulness <> identificatie, vereenzelviging.

Opmerkzaamheid is nodig om te beseffen dat we stress hebben, waarna we kunnen leren ermee te 'zijn'

2 Vriendelijkheid naar jezelf <> zelf-kritiek

(= bejegening + actieve component kalmeren/troosten)

3 Gedeelde menselijkheid <> isolatie, afgescheiden voelen.

Falen is menselijk.

Hieruit is rond 2010 een training voor volwassenen ontwikkeld (MSC). En weer wat jaren later speciaal voor jongeren een aangepast (MFY). Ik ben opgeleid in beide trainingen.

**Compassie wordt vaak verward met medelijden.** Maar medelijden is een piekerreactie op moeilijkheden, en het lost de pijn die het jou (en de ander) geeft niet op. Compassie geeft ruimte om op een gezonde, zorgzame manier om te gaan met lastige ervaringen. Het is energiegevend. Je zwelgt niet in het lijden maar bent wel betrokken waardoor de wens opkomt om het ongemak, het lijden, te verlichten.

Als we spreken over zelf-compassie gaat dat over onszelf. Zelfcompassie zorgt ervoor dat zelfacceptatie en zelfvertrouwen toenemen en je meer risico's durft te nemen. Je wordt ondernemender. Het is een betere motivatie om dingen te doen dan de zelfkritische stem.

### **We hebben de volgende REFLECTIE-OEFENING gedaan:**

#### **HOE ZOU IK EEN VRIEND BEHANDELEN?**

Laten we beginnen met een kleine reflectie-oefening. Als je wil sluit je ogen...

Denk eens terug aan een moment waarop een goede vriend of vriendin het moeilijk had – misschien was er iets vervelend gebeurd, of had hij of zij een fout gemaakt, of voelde zij of hij zich om een of andere reden niet goed genoeg, voelde zich tekortschieten.

Wat zou dan typisch jouw manier van reageren zijn? Wat zou jij tegen die vriend/-in zeggen.

Wat zou je voelen, wat zou je doen.

Denk dan eens terug aan een moment waarop jij het zelf moeilijk had – misschien was jou iets vervelends overkomen, of had je een fout gemaakt, of voelde je je om de een of andere reden tekortschieten, voelde je jezelf niet goed genoeg.

Hoe zou je dan reageren in jezelf? Wat zegt je innerlijke stem? Wat voel je, wat doe je?

\*Wat is het verschil?

*Onderzoek: 78% van de mensen is vriendelijker voor een ander. 16 % om het even, 6% vriendelijker voor zichzelf.*

Dit is behalve een ontdekkingstocht in jezelf ook een oefening in het ontdekken van de gedeelde menselijkheid.

“als je je vrienden zou behandelen zoals je jezelf behandelt,  
zou je weinig vrienden hebben”

Vervolgens doen we een paar mindfulness oefeningen. MF oefeningen werken verkoelend en ontzunderend.

**\*Dé basis in alle beoefening is het anker van de adem.** Om even te stoppen en uit de emotie te komen door de aandacht te leren verankeren in de adem. En daarbij is de vriendelijke houding naar jezelf van belang. Een oefening in mindfulness, in aandachtstraining:

#### **ADEMEDITATIE**

Ga even gemakkelijke zitten. Neem de tijd om je lichaam zoveel mogelijk te ontspannen. Sluit de ogen, geheel of gedeeltelijk.

Het kan helpen een paar keer wat dieper en langzamer in en uit te ademen om onnodige spanning los te laten. Je kunt, als je dat fijn vindt, een hand op het hart (of op een andere plaats waar het je een geruststellend gevoel geeft) leggen om je eraan te herinneren dat je jezelf en je ervaring vriendelijke en liefdevolle aandacht mag geven.

Ga dus met nieuwsgierige, milde aandacht naar de beweging van de adem in je lichaam op die plek waar je die het makkelijkst kun voelen. Misschien bij je neus (voel je de temperatuur van een inademing en van een uitademing?), bij je borst, in de buik (die beiden uitzetten op een inademing, en weer inzakken op een uitademing), of ergens anders.

Adem zo met aandacht in en uit. Gewoon een tijdje de beweging van je adem voelen en volgen. In en uit; in en uit.

En maak je geen zorgen over het afdwalen van de geest. Dat is heel normaal. Zodra je het

opmerkt kom je rustig en zonder oordeel terug naar het voelen van de beweging van de adem. Alsof je een puppy terughaalt dat is afgedwaald.

Realiseer je hoe je adem je lichaam voedt, zelfs wanneer je er geen aandacht aan besteedt. Laat je lichaam *jou ademen*. Er is niets wat je hoeft te doen.

Voel hoe het *hele* lichaam vriendelijk meegaat in die beweging van het rijzen en dalen van de adem, als de beweging van de zee.

En laat dan de adem los en sta jezelf toe je te voelen precies zoals het is nu.

Dan open je weer rustig je ogen.

***Dit kun je ook heel kort doen, zelf of met een leerling.***

**Zoals reeds gezegd hebben we mindfulness ofwel opmerkzaamheid nodig om overzicht te creëren.** Mindfulness gaat over de ervaring van het huidige moment. En je daarvoor te openen, ook al is het niet leuk of ronduit vervelend. Van belang is te ontdekken wat dan nodig is. En daarin vriendelijk voor jezelf te leren zijn.

**Welke aspecten maken het ons hierin moeilijk?**

**-We hebben van nature een dwalende geest:** Deze komt uit de overlevingsmodus. De geest is voortdurend aan het scannen op gevaar in verleden, heden en toekomst. Onderzoek heeft uitgewezen dat een dwalende geest een ongelukkige geest is (Killingsworth & Gilbert, Harvard 2010).

**-de automatische piloot en stress**

We leven veel op de automatische piloot. Dat heeft voor ons lichaam en geest de voorkeur omdat dat het snelst gaat en het minste energie kost. Je zou dus kunnen zeggen dat we worden geleefd, dat we niet zelf kiezen. We reageren reflexmatig op situaties en emoties. Dat betekent dat we heel veel in de denk = oplossingsmodus zitten. Maar emoties lossen niet op met alleen ons bovenbrein, ons denkbrein, en dat levert dan stress op. Dan vallen we in herhaling en gaan we piekeren, of ons druk maken.

**Dit is omwille van de tijd niet besproken, maar wellicht wel interessant:**

**WAAROM ZELFCOMPASSIE? Daarvoor moeten we even naar de praktijk en onderzoek.**

**Kinderen** en jongeren ervaren ook stress, net als volwassenen.

Uit een onderzoek van psychologe Francine Jellesma blijkt dat

-1 op de 4 kinderen lichamelijke klachten heeft en die in negen van de tien gevallen veroorzaakt worden door psychologische stress.

-4 tot 8 % van de kinderen van 0 tot 12 jaar heeft last van angst- en stemmingsproblemen.

**Leerproblemen blijken bijna altijd samen gaan met spanning.** Er zijn kinderen die zo moe zijn

dat ze **niet meer naar school gaan** en onverklaarbare pijnen hebben. Soms denken ouders en artsen zelfs dat er sprake is van jeugdreuma of kanker. Maar na gedegen onderzoek wordt duidelijk dat er lichamelijk niets met deze kinderen aan de hand is. Veel kinderen hebben **een heel druk leven**. Ze kunnen moeilijk kiezen en doen daarom maar aan alles mee. En natuurlijk zijn er kinderen die dit aankunnen, maar er zijn ook veel kinderen die dat niet kunnen. En in een wereld die steeds drukker wordt en waarin we steeds meer **informatie en prikkels** moeten verwerken, krijgen steeds meer kinderen het gevoel dit niet aan te kunnen.

**Voor tieners en jongvolwassenen** geldt eigenlijk hetzelfde.

Wat cijfers:

- 1 op de 5 jongeren heeft op de 19<sup>e</sup> al eens ernstige psychische klachten gehad zoals depressie of angststoornis
- 3/4 van de tieners heeft het druk
- 1/3 ervaart dagelijks stress
- 26% heeft burnout klachten
- zelfdoding is doodsoorzaak nr 1
- 75% van psychische klachten begint voor 24<sup>e</sup>
- diagnose depressie door de huisarts is afgelopen 20 jaar verdubbeld

### **Stress in onderwijs**

->1 op de 5 personen van onderwijzend personeel heeft burnout

Mindfulness wordt steeds vaker geïntegreerd in professionele contexten (scholen, psychotherapie praktijken, ziekenhuizen, sport, bij chronische pijnklachten etc.). Terwijl de vraag hiernaar groeit, groeit ook de vraag naar professionele training van kwaliteit. Zelfcompassie zit aan deze groeikant van mindfulness. Het is een ontluikend veld van onderzoek.

Er is aanzienlijk en indrukwekkend wetenschappelijk bewijs dat de verbinding tussen zelfcompassie en emotioneel welzijn bij volwassenen ondersteunt. En, ook al staat het onderzoek bij tieners nog in de kinderschoenen, ook bij jongeren. In een pilotstudie liet deelname aan bv het jongerenprogramma MFY een significante vermindering van depressie, angst, ervaren stress en negatieve stemmingen zien.

Zelfcompassie kan door iedereen worden aangeleerd met elke soort emotionele, fysieke of psychologische aandoening.

**\*We doen nog een eenvoudige mindfulness oefening:**

**VOETZOLEN OEFENING**

Dit is een hele effectieve manier om je bewustzijn te verankeren in je lichaam, vooral wanneer je overstuur bent en je in een emotie zit. Hier wordt een aspect van waardering voor jezelf aan toegevoegd, onderdeel van zelfcompassiebeoefening.

- Sta op en voel je voetzolen op de vloer. Wieg wat van voren naar achteren, en heen en weer. Maak cirkelende bewegingen geheel of alleen met je knieën, terwijl je de veranderende sensaties in je voetzolen voelt.
- Als je merkt dat je geest is afgedwaald, voel je gewoon weer je voetzolen. Waar voel je ze als je zo beweegt? Neem rustig je tijd om met nieuwsgierige aandacht je voetzolen te onderzoeken.
- Als je wilt, kun je langzaam een paar stappen vooruit doen, terwijl je met aandacht bij de veranderende sensaties in je voetzolen bent. Doe zo 3 of 4 stappen en keer dan met aandacht om en loop terug. Observeer hoe het voelt wanneer je een voet optilt, naar voren brengt, en de voet op de grond plaatst. En doe dat nog een keer.
- Ben je er even van bewust tijdens het lopen, hoe klein het oppervlak van je voeten is, en hoe hard je voeten werken om je lichaam overeind te houden. Kun je dat opmerken met waardering of dankbaarheid?
- Keer dan terug naar je stoel en sta nog even zo, navoelend.

***Dit is een formele maar ook een informele oefening die je overal en altijd kunt doen.***

**Plus nog wat achtergrondinfo over het brein.**

**-Brein heeft spiegelneuronen** waardoor we kunnen voelen wat een ander voelt, letterlijk. Het zijn reflectoren van de geest. Als we zien dat iemand iets doet, vuren onze neuronen naar elkaar op dezelfde manier dan alsof we het zelf doen. Dat verklaart waarom jongere broers/zussen vaak goed of zelfs beter zijn in dezelfde sport als bij de oudere broer/ zus. Hun spiegelneuronen hebben al honderden keren gevuurd door naar het sporten van die broer/zus te kijken voordat ze er zelf mee begonnen.

Een stap verder is dat we zelfs in staat zijn de emotionele toestand van de ander te spiegelen, te voelen resoneren. Je voelt niet alleen welke handeling eraan komt, maar ook wat de onderliggende emotie is.

**HET BREIN VAN DE PUBER / ADOLESCENT**

Vroeger werd gedacht dat het brein zich ontwikkelde tussen 0-3 jaar. Daarna veranderde die gedachte en kwam men uit tot op een jaar of 21. Inmiddels weten we door uitgebreid en veelvuldig onderzoek dat dit eigenlijk het hele leven het geval is. En dat daarin verschillende fasen te onderscheiden zijn, om goede redenen. Dus zeggen dat het brein nog niet af is, doet het tekort!

### **Andere focus**

Het brein van jongeren tussen pakweg 12-25 jaar heeft namelijk een andere focus dan van een volwassene. Wat in die vroege jaren waarin je kind-af bent en groeit naar volwassenheid, van belang is, is **dat je je leert losmaken van het vertrouwde zodat je zelfstandig kunt overleven**.

Ik wil speciale aandacht geven aan de volgende dingen:

**-novelty seeking** is het zoeken naar nieuwe dingen, spannende dingen. Daarin is het geluksstofje Dopamine een belangrijke speler. Het is onderdeel van het beloningssysteem van de hersenen. Bij deze leeftijdsgroep kan het niveau hiervan heel laag zijn. Dit kan leiden tot je moe voelen en tot verveling, waardoor je gaat zoeken naar spanning en sensatie, naar avontuur. Dit verhoogt namelijk het dopamine niveau.

Dit aspect van novelty seeking is van belang voor overleving van de mensheid in het algemeen. We leren en ontdekken belangrijke dingen.

Daarom is echter het risico van verslavingsgevoeligheid in deze leeftijdscategorie hoger, omdat je steeds meer van dit stofje wilt hebben.

**-creatieve expressie** hangt hiermee samen. Het zorgt ervoor dat je op zoek gaat naar nieuwe dingen, nieuwe oplossingen. Vandaar de creatieve stimulans in de oefeningen.

**-sociaal engagement:** Je zoekt gezelschap op van je leeftijdgenoten, je peers, en het is belangrijk om de goedkeuring te krijgen. In een groep overleef je gemakkelijker dan als eenling....

#### **-de emotionele reactie.**

Het brein bestaat uit verschillende delen die gedurende de evolutie zijn ontstaan, voor ons overleven. Dat is de hersenstam (reptielenbrein) en het limbisch systeem (emotionele brein, oude zoogdierenbrein), deze twee vormen het 'onderbrein'(Dan Siegel). Hierin huizen alle basale functies, aangeboren reacties / impulsen en sterke emoties. Dit ontwikkelt zich vanaf de 11 en is rond het 15<sup>e</sup> jaar wel gerijpt.

Onderdeel van dit oude brein is een amandelvormig orgaantje in de hersenstam, de amygdala, een soort schildwacht of de waakhond van het brein. Deze zorgt dat we snel kunnen handelen - is ter overleving-.

Daaroverheen zit de hersenschors, (neo)cortex (ofwel het denkende 'boven'brein) met aan de voorkant de prefrontale cortex, die je het aansturingssysteem zou kunnen noemen. Hier ontstaat oa bewustzijn, zelfinzicht en overzicht. Ook dit ontwikkelt zich rond de 11/12 jaar, maar rijpt nog door tot ongeveer het 25<sup>e</sup> levensjaar.

De prefrontale cortex van het bovenbrein is bedoeld om reacties te temperen, om te zorgen dat we 'verstandige' keuzes maken. Dat is het deel wat met MF wordt versterkt.

In het jongerenbrein gaan stimulansen vaker dan bij kinderen of volwassenen rechtstreeks naar de **amygdala**, waardoor de prefrontale cortex te laat komt. We worden als het ware gekaapt door een emotionele reactie. Deze leeftijdsgroep zit met verhoogde emotionele activiteit maar men is nog niet in staat alles goed te overwegen. Je zou kunnen zeggen dat je in een auto rijdt met een gaspedaal, maar zonder rem.

Door met mf oefeningen bezig te zijn wordt de hyperactieve amygdala afgeremd en creëer je zo een rem van binnenuit.

Om deze redenen is het ook belangrijk dat er contact blijft bestaan tussen pubers/adolescenten en volwassenen, zodat de jongere enige bescherming heeft tegen de eigen emotionele reacties en zo zijn/haar reactie kan –leren- temperen.

\*En graag laat ik jullie ook een korte zelfcompassie oefening meemaken. Die werkt ondersteunend.

### **Een moment voor mezelf (Eerste Hulp Bij Ongemakken)**

Dit is een korte oefening geven die door de dag heen kan worden gebruikt als er moeilijke emoties opkomen.

- Denk aan een situatie in je leven die moeilijk is, waar je stress van hebt. Neem niet de moeilijkste, maar wel een die je kunt voelen.
- Als je aan deze situatie denkt, voel je dan iets in je lichaam? Bijvoorbeeld een kramp in je maag, misselijkheid, spanning bij je schouders, houd je je adem in?
- Zeg dan tegen jezelf: 'Dit is een moment waarop ik het moeilijk heb', of 'wow, dit is balen'  
Dit is mindfulness
- Vervolgens zeg je in jezelf: 'zulke momenten zijn deel van het leven' of 'andere leeftijdgenoten hebben dit ook wel eens, het hoort nu eenmaal bij dit leven'  
Dit is gedeelde menselijkheid
- Biedt dan jezelf een ondersteunende aanraking, een hand op je hart of ergens waar het prettig voelt. Voel de warmte en de druk van je hand.
- Zeg dan in jezelf: 'ik wens dat ik vriendelijk voor mezelf mag zijn'. Bedenk dat er zoveel in en rondom jezelf gebeurt. Je mag dus wel vriendelijk zijn voor jezelf.
- Misschien zijn er woorden die je graag zou horen in deze situatie. Waar heb je nu behoefte aan? En, als er geen woorden komen: wat zou je zeggen tegen de goede vriend/in die hetzelfde is overkomen? En kun je die woorden dan naar jezelf richten?  
Bv. dat ik mezelf mag accepteren zoals ik ben, of mag leren accepteren zoals ik ben  
dat ik mezelf mag vergeven  
dat ik sterk mag zijn  
dat ik vriendelijk naar mezelf mag zijn  
En als die zinnen teveel zijn, of niet fijn voelen, kun je ook losse woorden gebruiken.

### **Bespreking:**

Was het mogelijk erbij te blijven? Maakte een hand op je hart verschil?

Hoe is het te weten dat je jezelf kunt troosten of steunen?

Kun je een situatie bedenken waar dat nu handig bij zou zijn?

### **\*Dankbaarheidsoefening**

Het beoefenen van dankbaarheid is een vorm van positieve psychologie. Het beweegt de geest naar de positieve kant. Vanuit ons overlevingsinstinct hebben we meer aandacht voor negatieve dingen (onderzoek geeft aan zo'n 70% gemiddeld). Dit kunnen we veranderen door beoefening van zo iets als dankbaarheid en (zelf) waardering.

- a. Sluit eens even je ogen en noem 10 kleine dingen op waar je dankbaar voor bent.  
(pauze)
- b. Dan hebben we ook nog dankbaarheid voor onszelf. Noem eens 2 of 3 dingen die je van jezelf waardeert. En ben eerlijk, je hoeft het niet te delen. En misschien is dat niet 100% van de tijd waar, maar dan nog. Wat waardeert je echt, echt van jezelf? (pauze)

Gun jezelf even de tijd om op te merken hoe je je nu voelt.

En waarschijnlijk was een van de twee het makkelijkste. Merk ook dat gewoon op, zonder oordeel.

Als er voldoende tijd was heb ik nog een liedje laten horen wat hoort bij het boek van David Dewulf 'Zelfcompassie voor je kids', Liedje van Grommy, het personage dat staat voor de zelfcriticus.

Dit was een hele korte smaakmaker van wat er allemaal kan. Voor jongeren is het belangrijk dat de oefeningen maximaal 10 minuten duren. Maar je kunt soms ook volstaan met 1 minuut, om bijvoorbeeld even een -negatieve, of te levendige of juist duffe- stemming in een klas te onderbreken.

### **Aan welke soorten oefeningen kun je nog meer denken?**

- kunstzinnige / creatieve activiteiten
- meditatie-/aandachtsoefeningen (adem, metta ('liefdevolle vriendelijkheid'), visualisatie, muziek/klank luisteren, zintuigen inzetten, steen gebruiken als anker voor aandacht)
- bewegingsoefeningen

### **Verdere tips:**

- 1 doe 1 ding tegelijk;  
2 doe dat met aandacht;  
3 als je aandacht afdwaalt kom je weer terug;  
ga dan weer naar 1 etc....
- Even bewegen of uitwaaien is ook heel goed;
- Stel jezelf even de vraag: wat heb ik NU nodig?

**Dan sluit ik af met een diepe buiging voor jullie aandacht, en dank ik jullie wel!**

**Rianne Schoenmakers**



## **Aanbevolen literatuur / links**

(Dit is natuurlijk geen uitputtende lijst)

### ***Volwassenen***

Boeken bv.: Kristin Neff 'Zelfcompassie'. Chris Germer 'Mindfulness en Zelfcompassie'. David Dewulf 'de weg van zelfcompassie' en 'jezelf accepteren', Marlou Kleve 'Hartvol'.

De websites:

<http://self-compassion.org/> (site van Kristin Neff, waar ook veel onderzoek te vinden is);

<https://centerformsc.org/> (site van de Mindful Selfcompassion trainingen);

<http://centrummindfulnesslimburg.nl/mindful-zelf-compassie/> (Rianne Schoenmakers);

<https://aandacht.be/aanbod-i-am/> (David Dewulf).

<http://hartvol.nl/> (Marlou Kleve)

### ***Jongeren*** (12-25 jaar)

Boeken: Karen Bluth 'the selfcompassion workbook for teens'.

Daniel Siegel 'Brainstorm';

Dzung Vo 'The Mindful Teen'

Websites: <https://www.mindfulselfcompassionforteens.com/msc-for-teens/#> / (Making friends with Yourself, training Karen Bluth & Lorraine Hobbs)

<http://centrummindfulnesslimburg.nl/mindful-zelf-compassie/> (Rianne Schoenmakers);

<https://aandacht.be/mindfulness/teens/> (David Dewulf, 14-21 jaar: mindful teens, happy teens, warrior teens)

### ***Kinderen***

Boek David DeWulf 'Zelfcompassie voor je kids'.

Zie ook: <https://aandacht.be/mindfulness/kids/> (6-9 of 10-12 jaar)

Boek Eline Snel ( kinderen tot 12) 'Stilzitten als een kikker'.

Zie ook: <https://www.elinesnel.com/onderwijs/de-mindful-school/>