



Mindfulness in de zorg: wat mogen we ervan verwachten?

V&VN netwerkbijeenkomst januari 2019

Dr. Theo Niessen



Inhoud

Theoretisch gedeelte

1. Wat is mindfulness? En welke algemene misvattingen & issues omringen het onderwerp?
2. Welke issues zijn er rondom onderzoek naar mindfulness?
3. Wat levert het op?

Praktisch gedeelte







Mindfulness

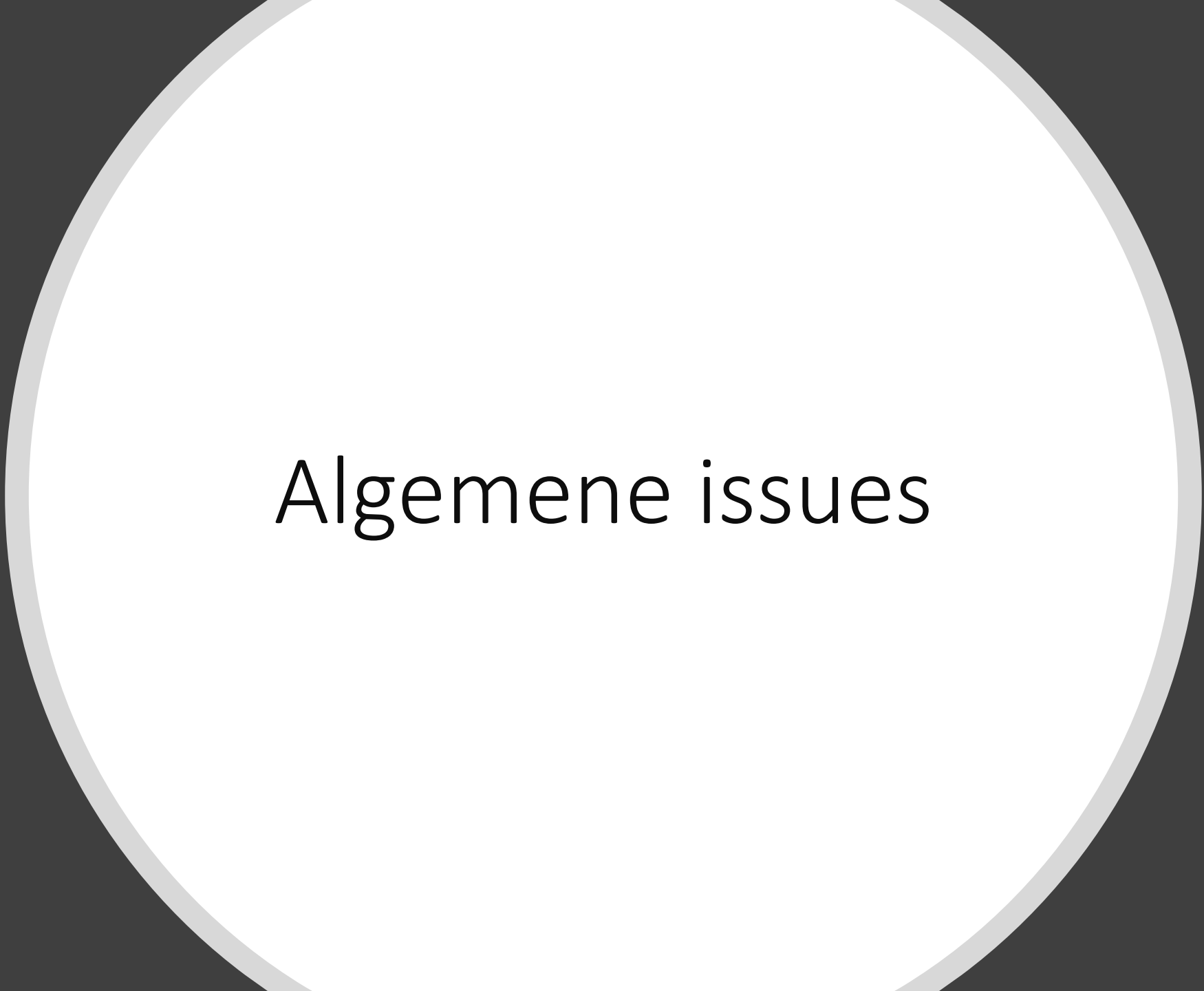
“Mindfulness betekent op een bepaalde manier aandacht geven: met opzet, in het huidige moment en zonder oordeel. “

Jon Kabat-Zinn

Misvattingen

- “Mindfulness is om alle dingen te accepteren zoals ze zijn.”
- “Je raakt in een andere bewustzijnsstoestand.”
- “Te stoppen met denken en helemaal leeg te worden.”
-





Algemene issues

Mindfulness: wat is het?

- ‘ ..., mindfulness wordt genoemd als een heilzame mentale factor, ...die duidelijk gezonde van ongezonde mentale toestanden en gedrag onderscheidt. En het wordt gebruikt om heilzame staten te ondersteunen en ongezonde staten tegen te gaan.’
(A. Wallace)

Je bent NIET met mindfulness bezig

- I tend to evaluate whether my perceptions are right or wrong.
- I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way.
- I make judgments about whether my thoughts are good or bad.





Mindfulness een
individuele
aangelegenheid?



Onderzoeksissues



Methodologie I

- Multimodale benadering eerste persoon- en derdepersoon onderzoek
- Mindfulness beoefening zichtbaar in waarneembaar gedrag
- Mindfulness & theoretische kaders
- Replicatieonderzoek
- > Zelfrapportage

Table 1. Mindfulness Measures

Publication Date	Name	Context	Citation Count	Factors
2001	Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)	Buddhist theory	565	1. General
2003	Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)	Self-determination theory	5,054	1. Attentiveness and Awareness
2004	Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)	Dialectical behavior therapy	1,449	1. Observing 2. Describing 3. Awareness 4. Acceptance
2006	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	CAMS-R, KIMS, FMI, SMQ, MAAS	2,660	1. Nonreactivity 2. Observing 3. Awareness 4. Describing 5. Nonjudging
2006	Toronto Mindfulness Scale (TMS)	Bishop et al. (2004)	648	1. Curiosity 2. Decentering
2007	Cognitive and Affective Mindfulness Scale, Revised (CAMS-R)	Buddhist theory and Kabat-Zinn (1990)	530	1. Attention 2. Present Focus 3. Awareness 4. Acceptance
2008	Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)	Bishop et al. (2004)	411	1. Acceptance 2. Awareness
2008	Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ)	Kabat-Zinn (1990) and cognitive theory	297	1. General
2013	State Mindfulness Scale (SMS)	Buddhist theory	35	1. Body Mindfulness 2. Mind Mindfulness

^aGoogle Scholar, October 20, 2016.



Wat levert mindfulness
op?

MFN bij zorg professionals

Cultivating mindfulness in health care professionals: A review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR)

Julie Anne Irving^{a,*}, Patricia L. Dobkin^b, Jeeseon Park^a Complementary Therapies in Clinical Practice 15 (2009) 61–66

- Stress ↓
- Depressieve klachten ↓
- Burnout klachten ↓
- Rumineren ↓
- Empathie ↑
- Zelfcompassie ↑
- Tevredenheid over het leven ↑
- Betere patiënt evaluaties ↑



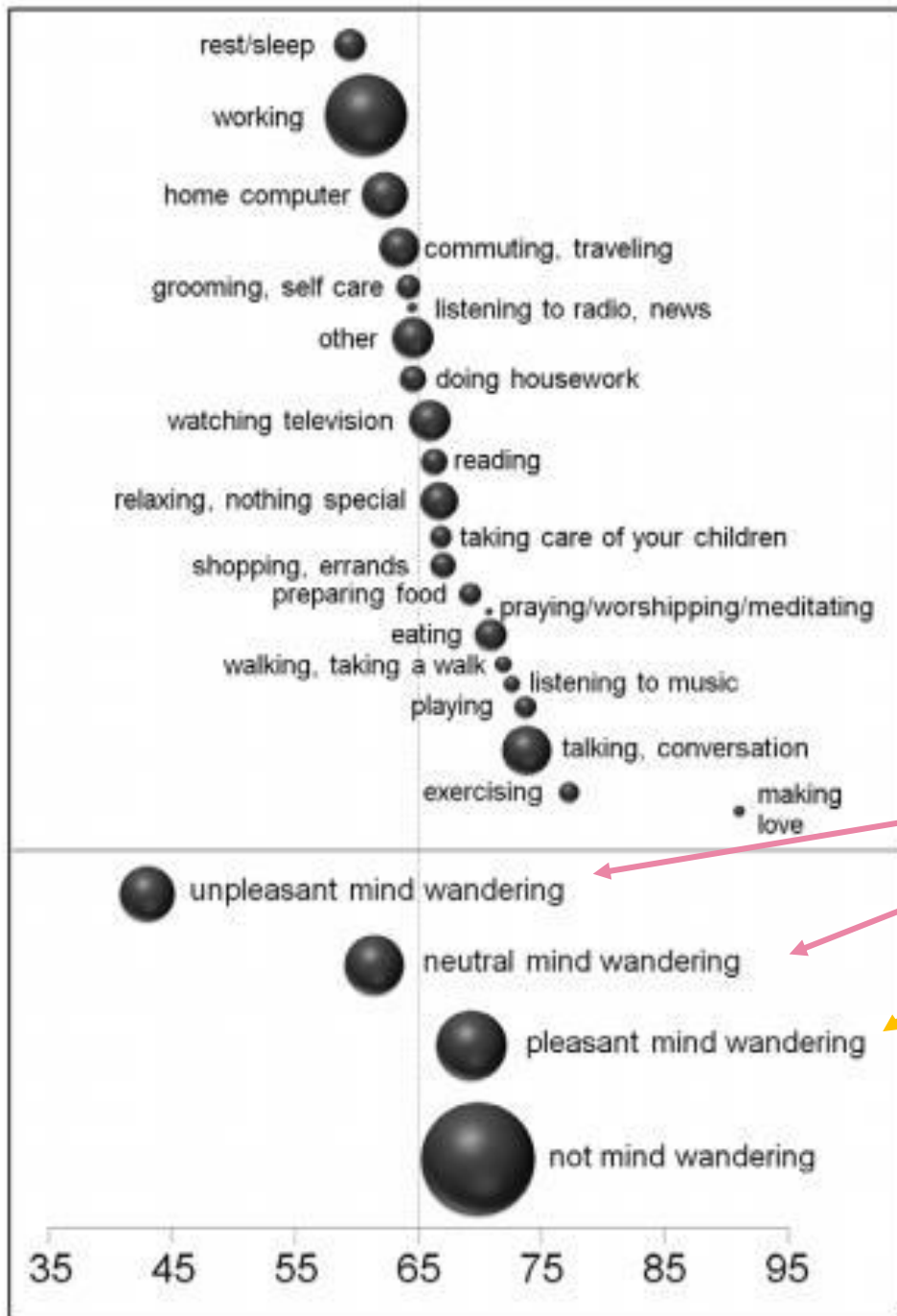
Praktisch gedeelte

A circular metal plaque, likely a nursing diploma, featuring a cross design. The word 'VERPLEEGKUNDIGE' is embossed across the center of the cross. A semi-transparent white circle is overlaid on the left side of the image, containing text.

Kenmerkend?

-
- Afdwalen (Killingsworth & Gilbert, 2008)
 - Storen
 - Regeldruk/ werkdruk

Negativity bias



Brein'flip'

MIDDELSTE PREFRONTALE CORTEX

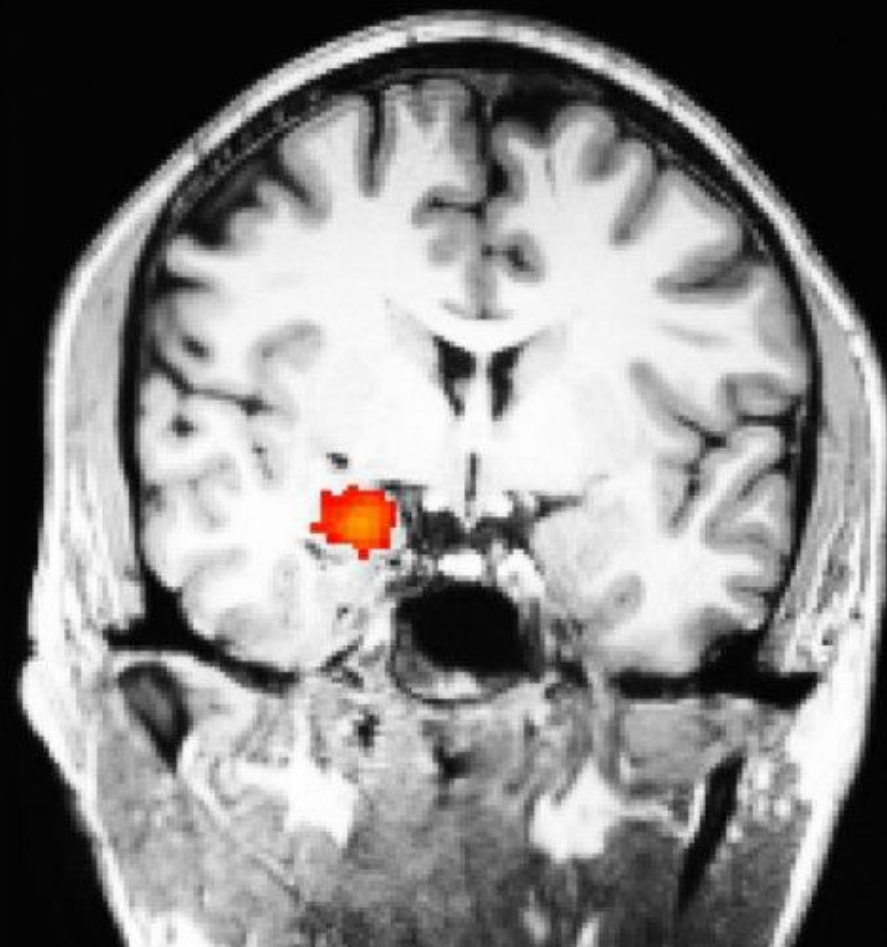


Leg je duim in het midden van je handpalm zoals hier.

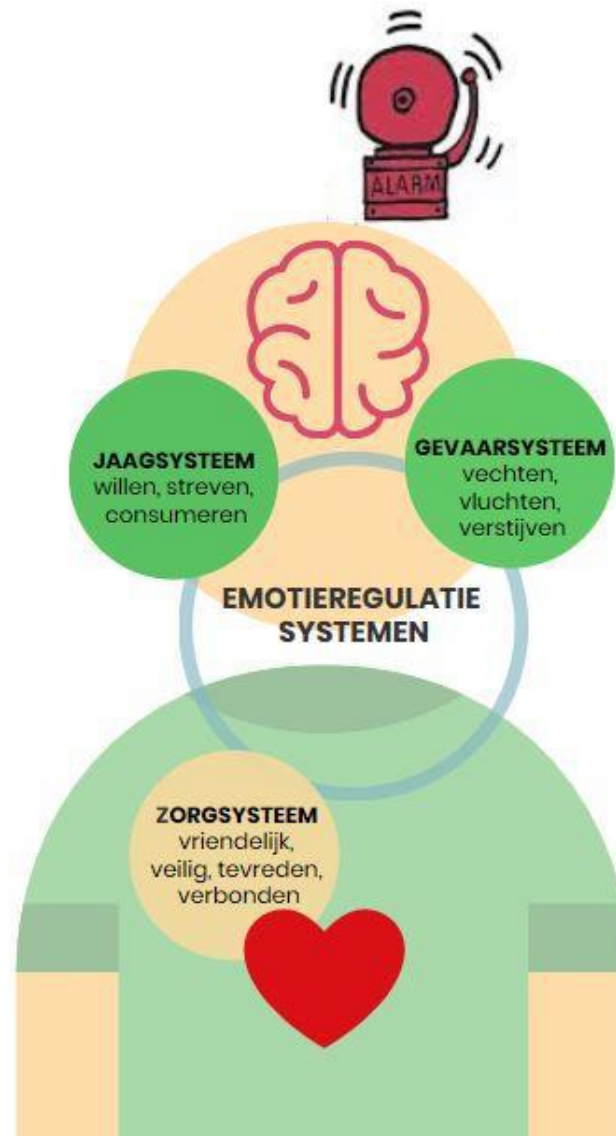
HERSENSCHORS (CORTEX)



Vouw nu je vingers over je duim en de cortex valt over de limbische zone van de hersenen.



Amygdala: Functional MRI (left) showing activation in the amygdala when participants were watching images with emotional content before learning meditation. After eight weeks of training in mindful attention meditation (right) note the amygdala is less activated after the meditation training.



(Gilbert, 2009)



**MAG IK EVEN JE
AANDACHT!?**

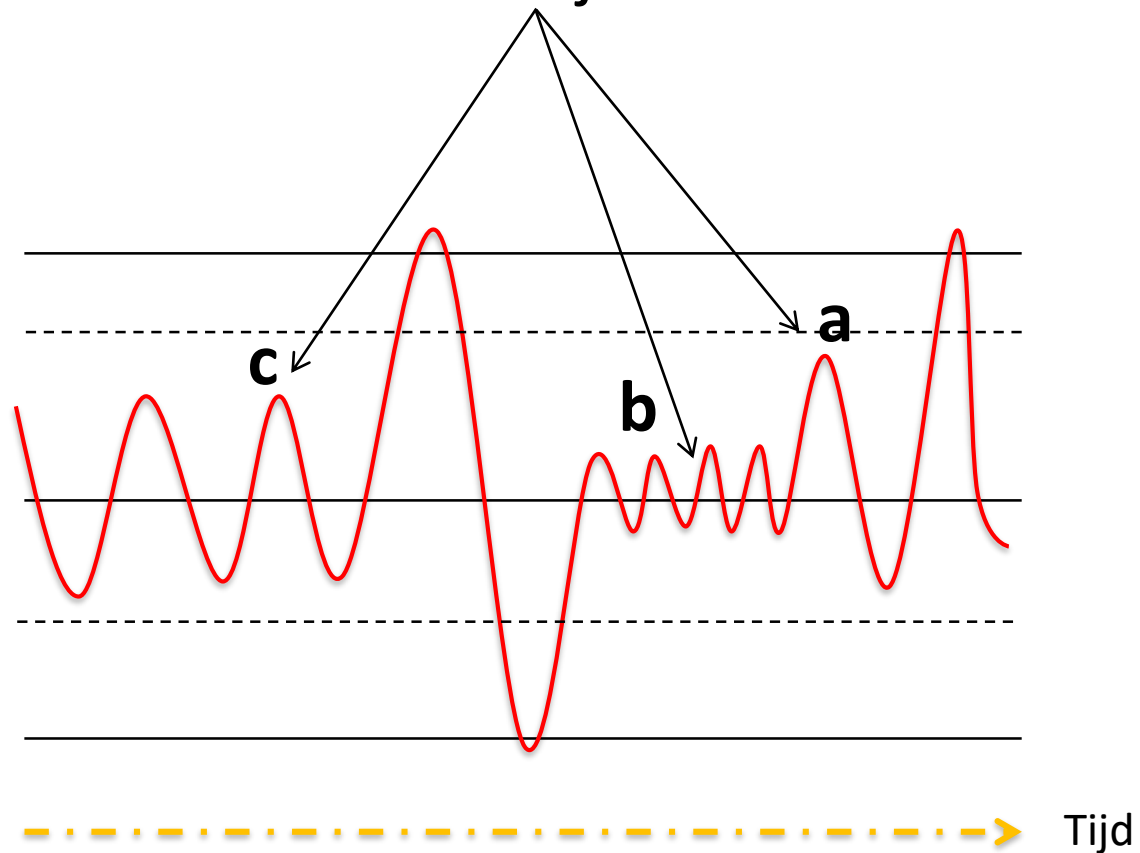
Mindfulness is de vaardigheid om bewust je aandacht te richten (en houden) en op te merken wat je denkt, voelt en doet zodat er ruimte ontstaat om te kiezen hoe je verdergaat.

Je aandacht richten & je aandacht volhouden

'Gedachten,
gevoelens'

Dat wat je doet...

Omgeving

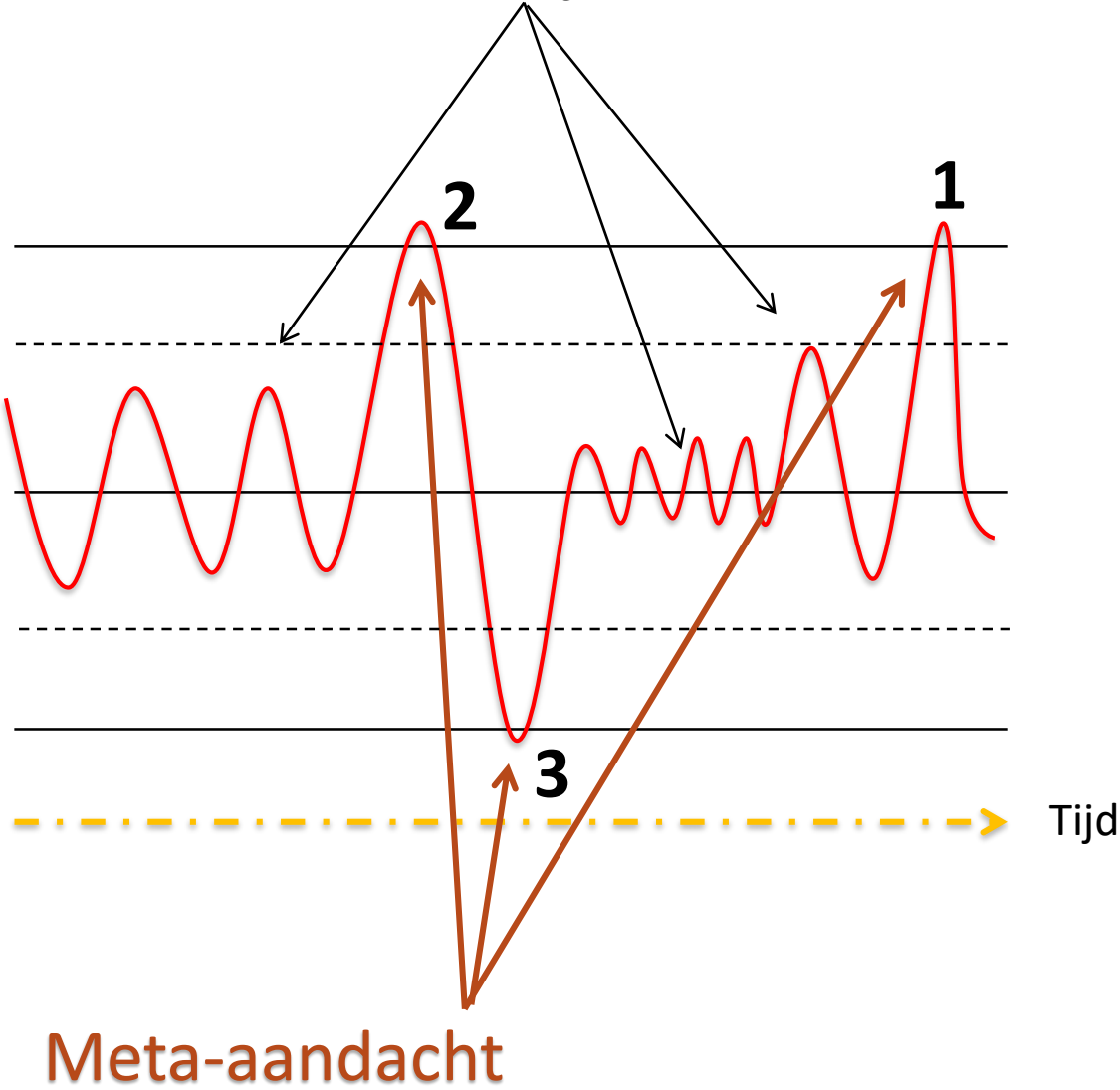


Je aandacht richten & je aandacht volhouden

'Gedachten,
gevoelens'

Dat wat je doet...

Omgeving

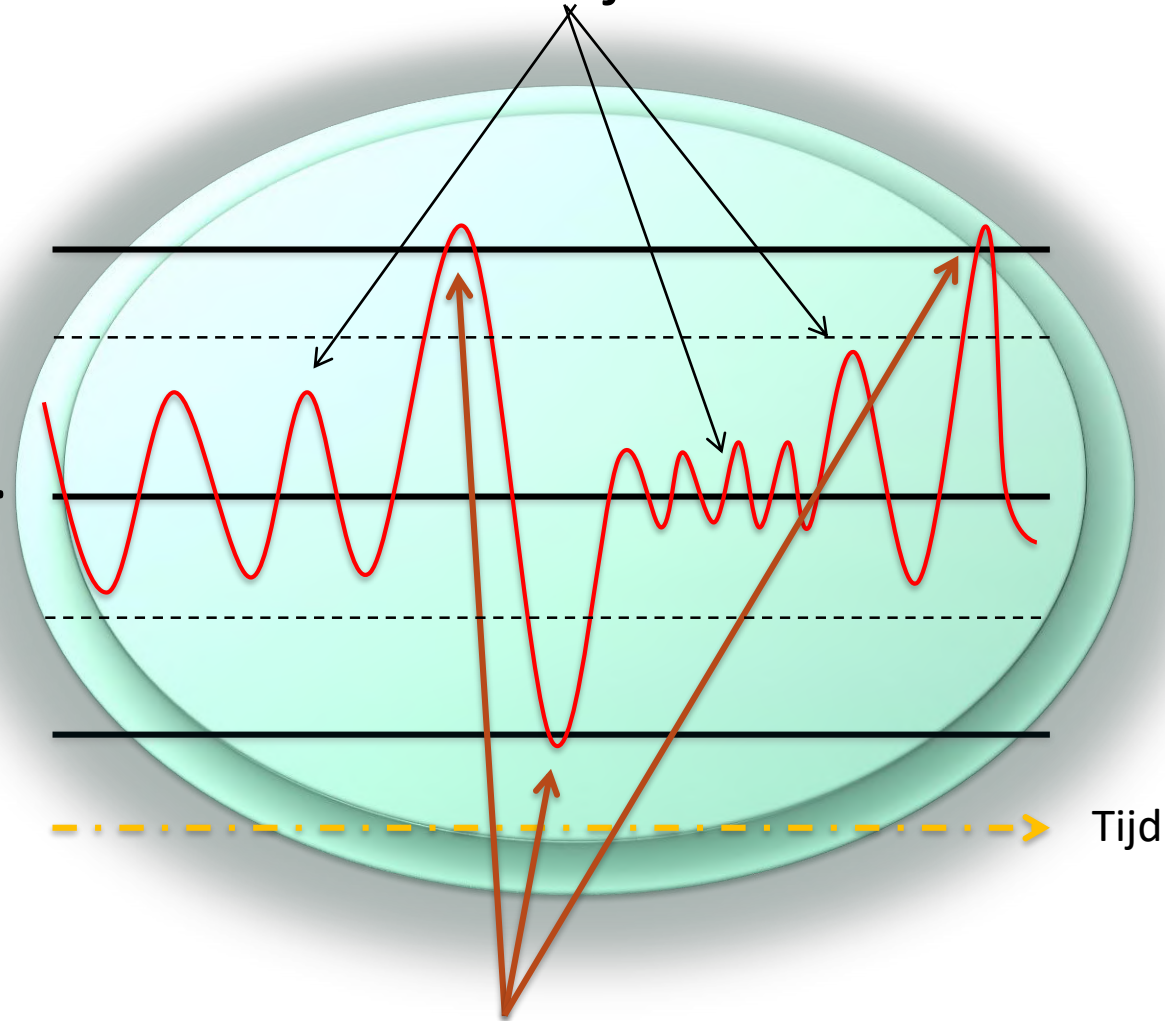


Je aandacht richten & je aandacht volhouden

'Gedachten,
gevoelens'

Dat wat je doet...

Omgeving



Tijd

Intentie

Meta-aandacht



AANDACHTIGHEIDSCIRCUIT
(RICHTEN EN VASTHOUDEN VAN AANDACHT)



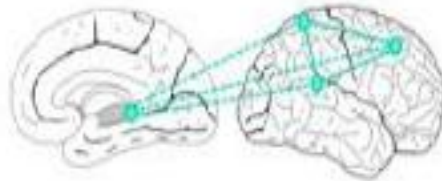
AUTOMATISCH BREINCIRCUIT
(WANNEER JE AFDWAALT MET JE AANDACHT)



HERKEN BREINCIRCUIT (JE
BEWUST WORDEN DAT JE BENT AFGEDWAALD)



ACTIE BREINCIRCUIT (JEZELF
LOSMAKEN)



ORIENTATIE BREINCIRCUIT
(AANDACHT TERUG BRENGEN)

Source: Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7, 8. doi: [10.3389/fnins.2013.00008](https://doi.org/10.3389/fnins.2013.00008).



**ZORGEN MOET JE
DOEN**

NIET MAKEN

Loesje



© CanStockPhoto.com - csp45847082

**DE WERELD
IS MOOIER
MET JOU**

Loesje



**IK HEB MIJN
CONCENTRATIE
NIET VERLOREN**

**IETS ANDERS
HEEFT MIJN
CONCENTRATIE
GEWONNEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

**IK ZAG VANOCHTEND
TOTALE LIEFDE
IN DE SPIEGEL**

Postbus 1045 6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Loesje

“Ach,..ke!”

Dank je wel!

Meer informatie? Neem
gerust contact op:

theo@mydailylifestyle.com

