



*Willem de Grootte en Ida Tuinhof zijn bedrijfsfysiotherapeuten en binnen organisaties actief rondom de thema's gezond werken, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Ook zijn beide gecertificeerd mindfulnesstrainer en geven onder andere workshops en trainingen mindful werken in de V&T.*

Als professional in de thuiszorg ondervind je werkstress. Soms is dat gezonde stress en helpt het om je schouders er even extra onder te zetten. Maar vaak levert de hoge werkdruk ongezonde spanning op. Het is een mooi streven om alle uitdagingen in je werk aan te gaan, maar te veel stress kan ten koste gaan van je werkplezier en gezondheid. Sta daarom ook eens stil bij jezelf en jouw gevoel. Willem de Grootte en Ida Tuinhof vertellen hoe je mindful kunt werken.

Tekst: Ellen De Vriend

Een groot deel van het leven zijn de meeste mensen bezig met dingen doen: werk, huishoudelijke taken verrichten, voor familieleden zorgen en to-do lijstjes afvinken. Dag in dag uit, maand in maand uit. Zonder dat je het beseft, gaat het leven aan je voorbij en wordt je handelen bepaald door automatisme. Je bent je er nauwelijks van bewust dat je geest voortdurend actief bezig is, tot je een keer niets doet en probeert om gewoon te 'zijn', zonder iets specifiek te willen bereiken. Dan beseft je pas dat je gedachten voortdurend aan de gang blijven.

Je leefomstandigheden kun je veelal maar beperkt veranderen, maar de manier waarop je ermee omgaat kun je wel aanpakken. Mindfulness is een oplossing om anders om te gaan met de druk van je werk. Zo krijg je de regie weer terug over je eigen leven. Willem en Ida geloven sterk in de kwaliteiten en de eigen kracht van mensen. Zij vinden zorgzaamheid, integriteit en betrokkenheid belangrijk en zien het als een uitdaging om organisaties en mensen via personal coaching en mindfulness

in beweging te brengen. Mindfulness staat voor leven en werken met aandacht.

Willem vertelt: "Uit verschillende cijfers blijkt dat de werkdruk voor mensen in de thuiszorg flink is toegenomen. De hoofdoorzaak hiervan zijn de bezuinigingen. Daardoor moeten jullie extra hard en bovendien sneller werken. Maar niet alleen de hoge prestatie-eisen, ook het steeds meer 'moeten' in minder tijd, de disbalans tussen werk en privé en ook pesterijen, agressie en social media zijn allemaal van invloed. Ook is er minder ruimte om je werkzaamheden naar eigen inzicht in te richten en is de emotionele belasting verhoogd." Willem vervolgt: "Door de hoge werkdruk ligt een burn-out of ziekteverzuim op de loer. Het toepassen van mindfulness kan je helpen om dit te voorkomen. Het is een manier om je persoonlijk te ontwikkelen en om innerlijk te groeien."

#### **Wat is mindful werken?**

Mindfulness betekent niet oordelend en bewust aandacht geven, gericht op het

hier en nu. Mindful werken is de toepassing van mindfulness vaardigheden in het werk. Het is een wetenschappelijk onderbouwde benadering waarbij gebruik wordt gemaakt van de ademhaling als bron van lichaamsgewaarwording, stabiliteit en aandacht. Het is geen truc die je even aanleert. Het is een houding, een vaardigheid, die je onder de knie moet krijgen door theorie en eenvoudige aandachtsoefeningen om beter om te kunnen gaan met stressvolle situaties, je veerkracht te versterken en de kwaliteit van je werk te verdiepen. Door eenvoudige oefeningen kun je los komen van de dagelijkse stress en je balans her vinden. Je leert keuzes te maken die bij jou passen. Zo kun jij je werk de baas worden en meer plezier en voldoening halen uit de dingen die je doet.

Willem vertelt: "Uit eigen ervaring en uit de ervaringen van de medewerkers die ik spreek in de zorg komt naar voren dat mindful leven meer vitaliteit geeft en het leven verrijkt. Mindfulness nodigt uit om je bewust te zijn van het hier en nu, stil te staan bij het moment en van daaruit in beweging te komen. Zodat je de regie voor je eigen leven in eigen hand hebt. Je leert dat je zelf je eigen keuzes kunt maken en de verantwoordelijkheid kunt nemen voor de invulling van je leven. Door mindful te werken herontdek je de waarde van aandacht. Dat is een waardevolle kwaliteit die we niet altijd bewust gebruiken. Van mindful werken wordt het leven veel leuker en het kan zeer verhelderend werken!"

### Is mindful werken voor iedereen?

Willem is even stil na de vraag of mindful werken voor iedereen in de thuiszorg iets kan zijn. "Aan het mindful toepassen van vaardigheden moet je wel waarde hechten. Sommige mensen staan er niet voor open en dan gaat het ook niet. Je moet het wel willen toepassen," geeft hij eerlijk toe. "Maar het is eigenlijk geen nieuwe techniek. Het is een manier van basisvaardigheden mindful toepassen naar de ander toe en dat werkt. Niet alleen op je werk heb je daar veel aan, ook in je privéleven."

"Ieder mens krijgt in zijn leven te maken met teleurstellingen en tegenslagen. Soms ga je daardoor piekeren en stemt het je somber of werkt het belemmerend. Mensen zijn perfectionisten en willen dingen graag zo goed mogelijk doen. Door dat piekeren verlies je veel energie," stelt Willem. "Mindfulness is een training waarin moderne psychologische inzichten en eeuwenoude wijsheden samenkomen. Door oefeningen leer je om meer in het nu te leven en de benauwende patronen en dagelijkse routines los te laten. Zo creëer je ruimte om flexibeler in het leven te kunnen staan, je beter te focussen en kun je je beter ontspannen en genieten van al het moois dat het leven je te bieden heeft."

### Mindful werken in de thuiszorg

Werken in de thuiszorg vraagt veel veerkracht. De prestatie-eisen zijn hoog, de werkdruk is groot en reorganisaties dreigen bijna doorlopend. "Daarom is er een toenemende interesse om mindful te wer-

ken. Jullie rijden de hele dag door naar verschillende afspraken, van huis naar huis. Dat ambulant werken kan een behoorlijke extra werkdruk geven want je moet overal wel op tijd proberen te zijn. Er wordt immers op je gewacht. Onderweg van het ene naar het andere adres ben je vaak in je hoofd nog bezig met de cliënt waar je net vandaan komt en heb je geen bewuste aandacht voor de zon of de bomen om je heen. Die rustmomenten leer je inpassen," legt Willem uit. "Door mijn werk kom ik veel in contact met de medewerkers in de thuiszorg. In deze branche werken voornamelijk vrouwen, stuk voor stuk met het hart op de goede plaats. Maar ook blijkt dat zij goed zijn in het zorgen voor een ander, maar minder goed in de zorg voor zichzelf."

Die rustmomenten inplannen is slechts één facet. "Neem even drie minuten adem-pauze en vraag je bewust af: hoe gaat het met mij? Een andere benadering is de SOK benadering: stoppen – observeren – keuze maken. Mensen zijn over het algemeen doeners en gewend om te handelen. En daarna bedenk je pas: staat het bed wel hoog genoeg? Beter is om eerst even te stoppen, rust te creëren met respect en een vriendelijke houding voor de cliënt en de situatie vanuit een nieuw perspectief te bekijken. Laat even los hoe je dingen altijd hebt gedaan en bekijk rustig hoe je dit het beste op een andere manier kunt doen. Kijk fris aan tegen dagelijkse zaken en kom tot nieuwe inzichten. Dat werkt bevrijdend. De meeste mensen hebben goed ontwik-

### MINDFUL WERKEN IN DE VV&T WORKSHOP

De 'Mindful Werken Workshop' is een kennismaking met mindfulness afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk van medewerkers in de zorg. De workshop bestaat uit één bijeenkomst van drie uur. Willem de Groote van GezondWerk geeft deze workshop samen met Ida Tuinhof van Tuinhof Vitaal. Beide zijn gecertificeerd trainer van de Vereniging van Mindfulnesstrainers in Nederland (cat 1 VMBN). De workshop is speciaal voor verzorgenden en afgestemd op toepassing in de dagelijkse praktijk. In de workshop verdiepen de deelnemers zich in de volgende competenties:

- » **Professionaliteit:** de betekenis van het bieden van kwaliteit van dienstverlening vanuit aandacht voor zelfzorg en met aandacht voor de wensen en behoefte van de zorgvrager
  - » **Communicatie:** openstaan voor de perspectieven van waaruit we communiceren; belangrijk in contact met zorgvrager en andere betrokkenen
  - » **Samenwerking:** observeren, opmerken en afgestemd handelen op wat de situatie vraagt met als uitgangspunt het versterken van eigen regie en zelfmanagement van de zorgvrager
- Sommige zorgverzekeraars vergoeden uit de aanvullende dekking een deel van de kosten die een mindfulness-training met zich meebrengt. Dit gebeurt onder de noemer alternatieve geneeswijzen, preventieve cursussen, psychologische hulp of psychosociale hulp.

kelde vaardigheden om problemen op te lossen. Mindful werken bestaat uit bewuste aandacht voor het lichamelijk en geestelijk welzijn van jezelf en van je zorgvrager. Het bevordert de betrokkenheid en biedt je een meerwaarde."

Ida vult aan: "Door de aandachttoefeningen voel je wat zich allemaal in jezelf afspeelt. Bij het beoefenen van mindfulness leer je om de aandacht te focussen en train je je geest om zich te richten op één object als uitgangspunt. Let bijvoorbeeld op het rijzen en dalen van je buik als je ademt. Dan merk je dat je buik omhoog gaat als je inademt en weer daalt als je uitademt. Bewegingen die gemakkelijk te zien zijn. De geest is continu bezig. Gedachte op gedachte stapelen zich op en feiten worden vermengd met interpretaties. Onder invloed van die onbewuste denkpatronen gaan je gedachten een eigen leven leiden en bepalen ze je handelen en je stemming. Terwijl ze gebaseerd zijn op interpretaties die al lang geen feiten meer zijn. Als mensen weten we veel en denken we veel, maar ervaren doe je niet uitsluitend met je hoofd. Bewust ervaren is veel meer dan denken alleen. Ervaren doe je met al je zintuigen en daar reageer je weer met je lichaam en je ademhaling op. Zodra je je bewuster wordt van je lichamelijke reactie kun je ook anders met stress, emoties, lichamelijke klachten en gedachten omgaan. Mindfulness is dus ook een andere manier van omgaan met je levenservaringen," concludeert zij.

Ida vertelt: "Juist doordat al die gevoelens er mogen zijn valt er veel stress weg. Je krijgt zo meer energie en een nieuw inzicht. Hierdoor komt gepieker of somberheid in een ander licht te staan. Door mindfulness toe te passen ontstaat een groei en verdieping van de competenties communicatie, professionaliteit en samenwerking waardoor je lastige uitdagingen in het werk en dagelijks leven, stress en werkdruk bijvoorbeeld, kunt hanteren. Daardoor verdiept u de kwaliteit van je dienstverlening. Mindfulness reikt je stevige handvatten aan."

### De ontwikkeling van mindfulness

Jon Kabat-Zinn is een Amerikaans moleculair bioloog. Hij is oprichter en voormalig directeur van de Stress Reduction Clinic van het gezondheidscentrum van de universiteit van Massachusetts en ontwikkelde mindfulness trainingen voor zieke mensen om hen een handvat aan te reiken om op eigen kracht met pijn en vermoeidheid om te leren gaan. Sinds 1970 ontwikkelde hij een programma onder de naam 'Mindfulness Based Stress Reduction' (MBSR), gebaseerd op de aangepaste inzichten vanuit de Boeddhistische meditatie technieken. Wereldwijd en ook in Nederland is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van deze manier van training in het omgaan met pijn, angst, depressie en aandoeningen zoals fibromyalgie of kanker.

### Stress voorkomen?

"Veel mensen worstelen met stress. Het is een chemische reactie van je lichaam.

Stress wordt veelal veroorzaakt door onze geest die bezig is met het verleden of de toekomst. Je kunt stress ervaren als je in contact komt met iets dat druk of spanning veroorzaakt. Als je zenuwachtig bent om te presteren bijvoorbeeld, kan dit tot stress leiden," legt Ida uit. "Stress brengt je lichaam in een staat van paraatheid. Je hebt gezonde stress maar ook ongezonde stress. Dat laatste ervaar je als je te lang stress hebt als gevolg van activering van je jaag- of gevaarsysteem en wanneer je onvoldoende aandacht kan geven aan rust en ontspanning." Toch hoeft dit volgens haar niet altijd zo te zijn omdat je actiever om kunt leren gaan met stress. "Mindfulness brengt je terug naar het hier en nu en daar is vaak geen stress. Door mindfulness kun je belemmerende emoties, spanningen en gedachten eenvoudiger loslaten."

Ook kunnen meer bewegen en gezonder eten volgens Ida oplossingen zijn om stress te verlagen. "En je kunt ook in gesprek gaan met je leidinggevende over je werkprivébalans. Iedereen in de thuiszorg heeft het doel om zorg van een hoge kwaliteit te bieden met een hoge klanttevredenheid. Zorg die geleverd wordt door veerkrachtige en vitale medewerkers die met plezier hun werk doen en die duurzaam inzetbaar zijn. Maar dat gaat niet vanzelf."

Bronnen  
[www.gezondwerk.nl](http://www.gezondwerk.nl)  
[www.tuinhofvitaal.nl](http://www.tuinhofvitaal.nl)  
[www.mindfulwerkenindezorg.nl](http://www.mindfulwerkenindezorg.nl)  
<http://centrumvoormindfulness.nl>

### WAT MERK JE ALS JE MINDFUL WERKT?

- › Het herkennen van de automatische piloot
- › Het belang van adempauze als oplaadmoment
- › Het vroegtijdig (h)erkennen van stresssignalen
- › Het leren omgaan met stress
- › Meer bewust zijn van lichamelijke en mentale grenzen
- › Het leren omgaan met niet-helpende gedachten
- › Het ontwikkelen van zelfmanagement
- › Met aandacht communiceren
- › Meer vitaliteit en veerkracht
- › Meer zelfrespect en compassie voor tekortkomingen
- › Een toename van de creativiteit en beter presteren
- › Effectiever samenwerken
- › Beter omgaan met conflicten
- › Beter kunnen relativeren
- › Een verhoogd levensgeluk

