

ESTHER DE BRUIN, ANNE FORMSMA
EN SUSAN BÖGELS

MINDFUL 2 WORK

Doeltreffende
anti-stress-training
met mindfulness, yoga
en actief bewegen

HAND
LEIDING

LANNOO
CAMPUS

MINDFUL2WORK
HANDLEIDING

Reading Copy,
niet verspreiden,
niet voor publicatie

Downloads

Bij dit boek horen meditaties die te downloaden zijn. De uitgever geeft toestemming aan individuele kopers van *Mindful2Work-handleiding* om deze meditaties te downloaden en te gebruiken. Deze meditaties zijn slechts bedoeld voor eigen gebruik en mogen niet worden doorgestuurd of verder worden verspreid. Ga naar www.lannoocampus.nl en typ '*Mindful2Work-handleiding*' in bij 'zoeken'. U vindt de meditaties links op de pagina, direct onder de technische gegevens. Het wachtwoord om te downloaden is Mindful2Work-34handleiding56.

Reading Copy,
niet verspreiden,
niet voor publicatie

ESTHER DE BRUIN, ANNE FORMSMA
EN SUSAN BÖGELS

MINDFUL 2 WORK

Doeltreffende
anti-stress-training
met mindfulness, yoga
en actief bewegen

HAND
LEIDING

LANNOO
CAMPUS

© Uitgeverij Lannoo NV, Tielt, 2018

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Houten).
LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

De foto's in en op dit boek worden alleen gebruikt voor illustratieve doeleinden en hebben geen relatie met de werkelijkheid.
Ieder persoon die afgebeeld wordt, is een model. Dit geldt niet voor de foto's in de bijlagen.

D/2017/45/51 – ISBN 9789401441582- NUR 770

Zetwerk binnenwerk: Lettie Egberts, Scriptura, Westbroek
Omslagontwerp: Studio Lannoo, Tielt
Foto's bijlagen: Anne Formsmo en Sanne van Berge
Auteursfoto's omslag:
Esther de Bruin en Susan Bögels: Moon Jansen Photography
Anne Formsmo: Fabian van Noort
Foto's overig: Shutterstock.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Samenstellers en uitgever zijn zich volledig bewust van hun taak een zo betrouwbaar mogelijke uitgave te verzorgen. Niet-temin kunnen zij geen aansprakelijkheid aanvaarden voor onjuistheden die eventueel in deze uitgave voorkomen.

Uitgeverij LannooCampus
p/a Papiermolen 14-24
3994 DK Houten (Nederland)
Postbus 97
3990 DB Houten (Nederland)

www.lannoo-campus.nl

Inhoud

Voorwoord 7

Hoofdstuk 1 Achtergrond Mindful2Work 13

- 1.1 Stress, overspannenheid en burn-out 14
- 1.2 Stressklachten en (bewust) actief bewegen 20
- 1.3 Stressklachten en yoga 28
- 1.4 Stressklachten en mindfulness 33
- 1.5 Rationale Mindful2Work: de synergie 43

Hoofdstuk 2 Inhoud Mindful2Work 47

- 2.1 Week 1 Van de automatische piloot naar aandachtig zijn 48
- 2.2 Week 2 Het lichaam ervaren 67
- 2.3 Week 3 Ademhalen 80
- 2.4 Week 4 Stress 90
- 2.5 Week 5 Omgaan met moeilijkheden (acceptatie en compassie) 103
- 2.6 Week 6 Zorgen voor onszelf 115
- 2.7 Week 7 Op eigen benen 124

Hoofdstuk 3 Effecten Mindful2Work 131

- 3.1 Effecten Mindful2Work op werkvermogen (pilotstudie) 132
- 3.2 Effecten Mindful2Work op werkvermogen (studie met wachtlijstcontrolemeting) 135
- 3.3 Schriftelijke evaluaties Mindful2Work 139
- 3.4 Persoonlijke interviews met Mindful2Work-deelnemers 149
- 3.5 Hoe werkt Mindful2Work? 158
- 3.6 Integratie van studies 1 tot en met 5 163

Hoofdstuk 4 Aan de slag met Mindful2Work 165

- 4.1 Wie kan Mindful2Work geven? 166
- 4.2 De Mindful2Work-trainersopleiding 166
- 4.3 Behandelintegriteit en supervisie over Mindful2Work 168

Literatuur 173

Register 183

Opmerkingen en verantwoording door de auteurs 185

Bijlagen 189

Bijlage 1. Bewust actief bewegen oefeningen Mindful2Work 191

Bijlage 2. Yogahoudingen Mindful2Work 199

Dankwoord 225

Over de auteurs 229

Reading Copy,
niet verspreiden,
niet voor publicatie

Voorwoord

Mijn (EdB) moeder zei al tegen mij als kind dat ik te veel hooi op mijn vork nam. Daarmee signaleerde ze iets, gaf mij indirect feedback om het eens wat rustiger aan te doen, om niet altijd alles op 200% te doen. Ook liet ze hiermee zien dat altijd maar doorgaan, de grens steeds weer verder oprekken, de lat telkens verhogen, voor haar niet nodig was. Als tiener begreep ik totaal niet waar ze het over had. Nu ik zelfmoeder ben, en hieraan terugdenk, zie ik ook een zorgende moeder die een waar woord sprak, die haar kind wat wilde meegeven om overeind te blijven in een wereld van overdaad, kansen en soms onbegrensde mogelijkheden. Mijn vaders motto was, en is nog steeds, 'work hard, play hard'. Hij maakte vaak lange dagen onder soms stressvolle omstandigheden. Tijdens vrije dagen of vakanties trok hij dan ook echt de (werk)stekker eruit, ging relaxen en leuke dingen doen, vaak ook met ons. 'Omdat de boog nou eenmaal niet altijd gespannen kan staan', zei hij dan. Ook daarvan snap ik nu ik zelf volwassen ben, en te maken heb met dezelfde hectiek in een werk- en privéleven, veel beter wat hij toen bedoelde. Misschien is het wel de combinatie van mijn moeders liefdevolle zorgen en haar uitnodiging om de lat soms wat minder hoog (of wat realistischer) te leggen, haar acceptatie van dingen zoals ze zijn, haar vermogen om niet altijd naar nog meer te streven, en daarnaast de ambitieuze, stromende passie, met duidelijke grenzen van mijn vader, die maken hoe ik nu zelf met stress omga. Hoe dan ook, ik ben dankbaar voor het evenwicht wat ik hier, mede dankzij mijn beide ouders, in weet te behouden.

Mindful2Work gaat over voelen en aanpassen van grenzen, accepteren van wat is, het evenwicht tussen passie, ambitie en zelfzorg, en hierbij integreren we de werkzame methoden van actief bewegen, yoga en mindfulness om stressklachten te lijf te gaan. Hoewel de term Mindful2Work deels refereert naar de werksituatie, zijn we ons ervan bewust dat het omgaan met (werkgerelateerde) stress natuurlijk veel verder gaat dan werk alleen, dat het gaat om het evenwicht tussen werk en privé, het evenwicht in wat de (werk)situatie van ons vraagt en de mogelijkheden en reserves die we hierin zelf te bieden hebben op dat moment. Of zoals een deelnemer het verwoordde toen we haar vroegen naar een geschikte naam voor het programma:

'Mindful2Work is een passende naam, en ik kwam hier vanwege werkstressklachten. Inmiddels merk ik dat het niet alleen maar werkgerelateerd is, de vaardigheden die ik geleerd heb zijn van toepassing op mijn algehele levensstijl, het programma zou daarom ook best Mindful4Life kunnen heten.'

Als we elkaar tegenwoordig vragen hoe het gaat, komt ongeacht de rest van het antwoord het woord 'druk' daar steevast in de eerste paar woorden in voor. Hoewel het woord 'druk'

een veelheid lijkt te impliceren is het tegelijkertijd een leeg begrip: Druk waarmee? Met wie? En bovenal, waarom eigenlijk als we het niet fijn vinden om steeds zo druk te zijn? ‘Een avondje met mezelf’ of ‘een avondje niks doen’ zijn tegenwoordig dingen die we actief lijken in te boeken in onze volle agenda’s. Ook valt ons op dat dit druk zijn vooral een antwoord is dat volwassenen geven, kinderen hebben het hier niet of nog niet over, totdat ze het net zo lang om zich heen gehoord hebben dat ze het vanzelf gaan overnemen.

Thuis heb ik (EdB) ooit de ‘busy-is-not-allowed’ (mijn familie is half Engels) regel ingevoerd. Hierbij probeer ik met mijn man, als we elkaar verslag doen van onze dag (de ‘Hoe was je dag?’-vraag), waarbij de lengte mede afhankelijk is van hoe hectisch het gezin op dat moment is en hoeveel zin we hebben om uit te wijden over de werkdag, het woord ‘busy’ niet te gebruiken, omdat het zo weinig zeggend is. We zijn immers altijd allemaal druk, dit is niet meer kenmerkend of onderscheidend. Het is soms lachwekkend hoe moeilijk dit blijkt te zijn!

Het onderzoek ‘Nooit meer Stress!’ was jaren geleden één van de eerste aanzetten van wat inmiddels is uitgegroeid tot het Mindful2Work-programma. Collega’s, vrienden, familieleden, onze studenten en wijzelf natuurlijk ook: iedereen klaagde continu over stress en was altijd maar druk, druk, druk! Zelf kenden we de stressverlagende effecten van zowel sporten of actief bewegen als mindfulness-meditaties van binnenuit. Zo ontstond de *Randomized Controlled Trial (RCT)* genaamd ‘Nooit meer Stress!’ waarin we samen met een gedreven groep studenten van de Universiteit van Amsterdam jongvolwassenen met stressklachten via loting random toewezen over dagelijks actief bewegen of dagelijks mediteren. We hadden in deze trial nog een derde vergelijkingsgroep, hartslagvariabiliteit (HRV) biofeedback, hetgeen ook bekend stond als een techniek met stressverlagende effecten. Al snel bleek dat zowel bewust actief bewegen, dagelijks mediteren als HRV biofeedback zeer positieve effecten hadden op allerlei stressklachten zoals sombere gevoelens, angsten, slaapkwaliteit en affectregulatie. Deze studie werd gepubliceerd in het tijdschrift *Applied Psychophysiology and Biofeedback* (Van der Zwan, De Vente, Huizink, Bögels & De Bruin, 2015). Interessant was dat dagelijks actief bewegen een even groot, of zelfs groter, effect had op de mate van mindful bewustzijn en zelfcompassie in vergelijking met dagelijks mediteren. Deze bevinding werd gepubliceerd in het tijdschrift *Mindfulness* (De Bruin, Van der Zwan & Bögels, 2016).

Het was duidelijk dat we in onze vervolgstappen de positieve effecten van bewust actief bewegen en mindfulness-meditaties wilden gaan combineren. Yoga was voor ons hierbij een logische toevoeging, aangezien dit standaard onderdeel is van de klassieke mindfulness-trainingen als *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* en *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* en een mooie overgang vormde van de bewust actief bewegen component (met fysieke oefeningen in de buitenlucht) naar de mindfulness-meditaties binnen. Toen eenmaal de eerste ideeën geboren waren, is de ontwikkeling van het huidige Mindful2Work-programma snel gegaan. En vanaf het moment dat wij (EdB, AF en SB), en vele andere leden van het Mindful2Work-team, elkaar gevonden hadden, ontstond er een chemie van passie en overtuiging, van mildheid en kracht, van hard werken en plezier. Onderweg ondervonden we zoals wel vaker in het leven, zowel persoonlijke als werkgere-

lateerde tegenslagen en uitdagingen, maar niets hield ons tegen om het Mindful2Work-programma naar buiten te brengen.

Voor mij (EdB) ligt één van de zaadjes van het Mindful2Work-programma ook op een heel ander terrein, in een andere periode, toen ik nog niet zo bekend met mindfulness was. Wanneer ik moe en gestrest thuiskwam na een dag hard werken was mijn neiging om na het eten en het naar bed brengen van mijn kinderen, uitgeblust op de bank te ploffen. Meestal stond dan mijn doorpakende ik op en sleepte me naar de sportschool om te spinnen. Ik wist en voelde dat sporten goed voor me was en vanwege mijn drukke werk- en privéleven met een jong gezin, 'moest' dit zowel effectief (compensatie voor de overtollige calorie-inname tijdens een zittend beroep) als efficiënt zijn (vanwege mijn beperkte tijd). Spinning voldeed aan beide criteria! En eigenlijk wilde ik het liefst dit sporten combineren met mijn sociale behoefte, door te spinnen met een vriendin ving ik twee vliegen in een klap. Ik merkte dat een groot maar kortdurend effect inderdaad bereikt werd; de fysieke inspanning bij spinning is zo groot dat ik alle aandacht bij mijn lichaam moest hebben en mijn gedachten en geest vrijwel automatisch kalmeerden, de wind in mijn geest ging als het ware liggen terwijl mijn lichaam energie verbruikte. Hoewel ik na afloop van zo'n spinningssessie lichamelijk heel moe was, voelde ik mij geestelijk hernieuwd van energie, ontstond er ruimte in mijn hoofd en inspiratie voor nieuwe dingen. Vervolgens opende ik dan 's avonds mijn werklaptop om met bruisende energie iets uit te werken. Dit is het kortstondige effect wat hoge intensiteit fysieke activatie mij bracht en nog steeds weleens brengt. Toch viel mij ook altijd al op dat dit effect, hoe heerlijk ook, niet van blijvende aard was. Het voelde alsof er meer nodig was. Mijn efficiënte ik had het gevoel dat er 'meer uit te halen was'. Mijn oog viel op een dag op een poster die op de deur achterin de spinningzaal hing: een dame in sportkleding die mediteerde. In de zaal daarachter bleek meteen na de 'spinles' een 'meditatie- + yogales' plaats te vinden, 'lessen' en docenten die verder niets met elkaar te maken hadden. In die tijd was ik bekender met sporten dan met mediteren, maar mijn nieuwsgierigheid werd meteen gewekt. En niet alleen nieuwsgierigheid voor de 'meditatie- + yogales', maar in het bijzonder om dit meteen aansluitend aan mijn 'spinles' te doen. Met het zweet nog op mijn hoofd ging ik van de ene ruimte naar de andere. Hier ligt voor mij ook een zaadje van Mindful2Work, van de beweging van buiten naar binnen, van activiteit naar rust, van presteren naar voelen, van inspanning naar ontspanning.

In diezelfde periode ontstond bij mij (AF) in een sportschool verderop hetzelfde idee. Ook ik zette mij er regelmatig na een lange werkdag toe om naar de sportschool te gaan voor een pittige training. Ambitieuze als ik ben, ging ik altijd tot het gaatje tijdens het trainen, altijd mijn grenzen verleggend. Dit deed ik met het idee dat het goed voor me was. Maar ook al sportte ik regelmatig, het had niet het effect waarop ik hoopte. In eerste instantie voelde ik me energiek, maar in tweede instantie meer uitgeput. Dit zette me aan het denken: was dit wel zo goed voor mij? Ik realiseerde me dat ik sportte vanuit mijn hoofd (op wilskracht), in plaats van te luisteren naar mijn lichaam. Toen ik me in de effecten van sporten ging verdiepen bleek dat het albekende 'sporten is goed voor je' absoluut kanttekeningen heeft. Sporten geeft energie, maar het kost ook energie. Zeker wanneer we al uitgeput zijn, is de mate en intensiteit waarin we sporten erg belangrijk. Vanaf het moment dat ik dit inzicht had, ging ik het sporten anders benaderen. Hoe ik me voelde en wat goed was voor mijn lichaam werd het uitgangspunt, in plaats van wat ik in mijn hoofd bedacht had. Vanaf

dat moment maakte ik na het sporten tijd om een paar yogahoudingen te doen die mijn systeem weer tot rust brachten. Wat ik hierdoor merkte, is dat ik vitaler en energiekeker werd. Ik ervoer dat mindful sporten en de yoga erna, staat voor iets veel groters. Leven vanuit het lichaam, in plaats van leven vanuit mijn hoofd. Leren luisteren naar mijn grenzen en mijn eigen maat mogen zijn. Dicht bij mezelf blijven en doen wat écht goed voelt. Gebalanceerd leven, waarbij inspanning en ontspanning elkaar afwisselen. Ik voel me dankbaar dat we deze principes met het Mindful2Work-programma kunnen overbrengen aan onze deelnemers.

Met mij (SB) was het in diezelfde periode minder goed gesteld met bewegen. In mijn hoofd was ik nog steeds een sporter, maar feitelijk was ik na de geboorte van mijn laatste kind, tien jaar daarvoor, gestopt met sporten, en bracht lange dagen door achter mijn computer, met als enige beweging de wandeling naar het koffie-apparaat en printer en het fietsen naar het werk. Werk was de sport geworden. Blaascontroleproblemen en de overgang hielpen ook niet om weer actief te bewegen, mijn lichaam leek wel afgeschreven, terwijl mijn geest op volle toeren werkte. Mediteren deed ik regelmatig en yoga op vakantie aan het strand, maar dat was het dan. Toen ik meedeed aan een workshop door Anne Formsma voor bedrijfsartsen waar ik in vogelvlucht het Mindful2Work-programma mocht ervaren, vond ik onderin de kast mijn jarenlang niet gebruikte sportschoenen en het trainingspak, dat volledig uit de mode was. 'Kan ik überhaupt nog hardlopen?', vroeg ik me nerveus af. In het kleine parkje midden in de drukke stad waar Anne ons rustig en vriendelijk leidde in twee rondjes mindful rennen, ieder op ons eigen tempo, bewust van onze grenzen, ik bij de langzaamsten, en ik de frisse ochtendlucht in mijn longen voelde stromen, de eerste zon op mijn huid, omringd door de geluiden van de stad die op gang komt, jubelde ik inwendig: mijn lichaam doet het nog!! Na die twee rondjes rennen vielen de bewegingsoefeningen me daarna mee. We stonden samen in een cirkel tegelijk te bewegen, de zon schitterde door de bomen, onze lange schaduwen op het gras, ik voelde me gelukkig en verbonden. Daarna, van buiten naar binnen, ging het bewegen door in de yoga, en wat voelde ik mijn lichaam intens, na het buitenzijn en actief bewegen, nu in de meer verstilde yogahoudingen in de prettige warmte en beschutting van de mindfulness-ruimte, op mijn zachte mat. En hoe stil werd het daarna in en om mij heen tijdens de meditaties, een nieuw gevoel ondanks jaren van meditatie. Op dat moment werd het zaadje in mij geplant van mindful bewegen. Niet dat ik mijzelf daar gelijk de ruimte voor gaf, maar in de jaren erna ging ik geleidelijk meer bewegen, en daardoor kreeg ik steeds meer vertrouwen in mijn lichaam. Inmiddels tennissen ik weer regelmatig, ga wekelijks naar yogales, en is mijn lichaam weer wakker en in balans met mijn geest.

Deze Mindful2Work-handleiding voor professionals is opgebouwd uit vier gedeelten. In het eerste hoofdstuk (*Achtergrond Mindful2Work*) schetsen we de theoretische rationale voor de verschillende onderdelen van het programma.

In het tweede hoofdstuk (*Inhoud Mindful2Work*) lichten we het trainersprotocol per week toe. De bijbehorende bewust actief bewegen oefeningen en yogahoudingen zijn met foto's en tekst terug te vinden in de bijlagen.

Vervolgens beschrijven we in hoofdstuk 3 (*Effecten Mindful2Work*) de effecten van de training. De effecten van het Mindful2Work-programma zijn (en worden ook nu nog) door de jaren heen zowel op kwantitatieve als kwalitatieve wijze onderzocht. Kwantitatieve studies laten de effecten op allerlei vragenlijsten (afgenomen op vier tot vijf verschillende meetmo-

menten voorafgaand en na afloop van de training) rondom stressgerelateerde klachten zien. Voor de kwalitatieve studies werd een meer *bottom-up*-benadering gekozen, waarin deelnemers in interviews zelf aan het woord zijn om hun ervaringen met het Mindful2Work-programma te schetsen. Deze interviews vormden als het ware de verdere inkleuring van het beeld dat uit de kwantitatieve studies al naar voren kwam. Voor alle studies geldt dat gestandaardiseerde en gestructureerde onderzoeksmethoden en geavanceerde statistische technieken zijn gebruikt. De meeste studies zijn verschenen, of verschijnen hopelijk in de toekomst, in erkende nationale en internationale wetenschappelijke tijdschriften. We verwelkomen nieuwe studies van onderzoekers uit andere centra naar andere effecten en toepassingen van het Mindful2Work-programma, onafhankelijke replicaties, en vergelijkingen met andere interventies of programma's voor (werkgerelateerde) stressklachten.

In hoofdstuk 4 (*Aan de slag met Mindful2Work*) slaan we de brug naar implementatie van het Mindful2Work-programma in de praktijk en wordt toegelicht wie het programma kan gebruiken, hoe de trainersopleiding eruitziet, hoe we de behandelintegriteit waarborgen en hoe we het supervisiesysteem vormgeven.

De Mindful2Work-handleiding is bedoeld voor een breed scala aan professionals met een interesse in *mindfulness-based* programma's (MBP's)¹, en die werkzaam zijn in de ondersteuning van of hulpverlening aan mensen met (werk)stressklachten zoals somberheid, slapeloosheid, concentratieproblemen, angsten, lusteloosheid of het hebben van een kort lontje. Dit kunnen bijvoorbeeld zijn maatschappelijk werkers, psychologen, psychiaters, psychotherapeuten, psychomotore therapeuten, fysiotherapeuten, ergotherapeuten, orthopedagogen of psychotherapeuten met verschillende expertises. Mindful2Work is ontwikkeld als een 6-weeks MBP aangevuld met de componenten bewust actief bewegen en yoga. Door te beginnen met bewust actief bewegen in de buitenlucht, en daarna via de yogahoudingen naar de zittende meditaties geleidelijk aan tot rust te komen, is er een natuurlijke beweging van (letterlijk) van buiten naar binnen gaan. Waar tijdens de fysiek actievere oefeningen buiten de blaadjes (letterlijk) nog ronddwarrelen, is tijdens de zittende meditaties binnen het stof vaak neergedaald waarmee er ruimte is voor introspectie, reflectie en het komen tot inzichten.

Interviewer: 'Kunt u aangeven welke onderdelen van de training voor u meer en minder helpend waren?'

Deelnemer: 'Nee, die kan ik niet benoemen, want het is juist de combinatie die mij enorm geholpen heeft. Het bewust actief bewegen gedeelte waar het mee begint maakt je vooral even los, zowel fysiek als geestelijk, zodat je uit je stramien bent, en dat is een prima gevoel. En als je dat gedaan hebt, dan ga je met yoga op een andere manier lichamenlijk door, om dan vervolgens te eindigen met de mindfulness-meditaties. Het is een hele natuurlijke flow.'

Esther de Bruin, Anne Formsma en Susan Bögels
Amsterdam, maart 2018

¹ We kiezen in dit boek voor de overkoepelende term *mindfulness-based* programma's (MBP's), gebaseerd op Crane, R.S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J.M.G. e.a. 2016). What defines mindfulness-based programs (MBPs)? The warp and the weft. *Psychological Medicine*. DOI:10.1017/S0033291716003317.

Reading Copy,
niet verspreiden,
niet voor publicatie

Hoofdstuk 1

Achtergrond Mindful2Work



‘Het is juist de combinatie van mindfulness met yoga en actief bewegen die een grote impact op mij heeft gehad, dat was niet het geval geweest met de losse onderdelen.’

1.1 Stress, overspannenheid en burn-out

Wat is stress eigenlijk? Dat we ons continu gehaast en opgejaagd voelen door de veelheid aan deadlines op ons werk? Het 'moeten' afwerken van onze to-do lijstjes, zowel privé als op het werk? Het nog sneller willen werken? Het steeds maar beschikbaar zijn per e-mail of via social media? Het continu opvullen van lege gaatjes in onze agenda met nog meer to-do's? Het nooit tevreden zijn met het bereikte werk? Het bang zijn tekort te schieten, in onze eigen ogen en die van anderen? Op de vraag 'Hoe gaat het?' altijd maar antwoorden: 'Goed, druk, druk, druk?'

Toen ik (SB) net psychologie studeerde, in de jaren tachtig, en aan mijn mentor vroeg hoe het met hem ging, antwoordde hij: 'Druk'. Ik keek erg op tegen deze ouderejaarsstudent psychologie, en ik kon niet wachten tot ik zover was als hij en op de vraag: 'Hoe gaat het?' ook naar waarheid kon antwoorden met: 'Druk'. Druk betekende voor mij toen dat je onderdeel was van een groot, betekenisvol geheel, waarin je nodig was, gemist werd als je er niet was, en dat wat je deed echt belangrijk was voor anderen. Burn-outklachten leken in die tijd nog niet te bestaan onder studenten, want er was nog geen beperkte studieduur, 'verplicht studie-advies', numerus fixus, honors, cum laude, eindeloze reeksen formulieren om in te vullen, planningen om te maken, aanwezigheidsregistraties, specifiek geformuleerde leerdoelen om te bereiken. Niet alleen de studenten, maar ook de docenten leken een stuk rustiger dan dat wij als docent tegenwoordig zijn, en hadden nog echt tijd voor hun studenten. Ik weet van geen enkele docent of student tijdens mijn psychologiestudie die overspannen was of een burn-out had. Rekenen deden we met de hand, en ik herinner me hoe we met onze statistiekwerkgroep onze eerste berekeningen deden op een computer: we ponsten gaten in grote witte kaarten, die door een machine werden geblazen zo groot als drie kamers (de eerste computer!), en als er een gat verkeerd zat moest het hele proces overnieuw. Als de kaarten dan eindelijk foutloos waren geponst kwam na een half uur blazen de computer met de berekening, ratelend uitgeprint op grote rollen wit papier! Tijdens het wachten bekeken we met opperste verbazing het hele proces dat zich in die computer afspeelde, wat een mirakel! We maakten foto's van elkaar op dit historische moment van onze eerste kennismaking met een echte computer, met een zwartwit rolletje in een analoge camera. Dat rolletje ontwikkelden we in een donkere kamer, en we maakten afdrukken voor de hele groep, waarbij we met verwondering keken hoe het beeld van ons in de computerkamer langzaam tevoorschijn kwam terwijl we het fotopapier één voor één in de ontwikkelaar heen en weer bewogen met onze handen. Mijn scriptie schreef ik nog met de hand, waar de docent met een rode pen eenmaal feedback op gaf, en ik leende een elektrische typemachine om mijn definitieve scriptie op uit te typen. Als ik typefouten maakte ging er Typex op waar ik de nieuwe letter overheen typte nadat de Typex gedroogd was, en als ik een belangrijk stukje vergat dan typte ik het op een ander blaadje uit, knipte het af, plakte dat onderaan de scriptiepagina en vouwde het naar binnen. De grafieken tekende ik met zwarte stiften en liniaal. Dit alles gebeurde in de nacht voor ik de scriptie in moest leveren, met veel koffie (Red Bull energiedrankjes en Ritalin waren er toen nog niet) en shag, dus stress en deadlines waren er toen ook al. Maar wat niet kon was dingen eindeloos overdoen, steeds weer teruggaan naar wat je geschreven had en woorden en zinnen veranderen, de inkt was definitief, als het er stond dan stond het er. Wat we destijds beter leerden dan nu daardoor was werkelijk nadenken voor je ging schrijven, want schrijven deed je maar één keer, en er werkelijk helemaal bij zijn wanneer je schreef, want wat je schreef

oftypte was onherroepelijk. Ook de docent was er helemaal bij als hij of zij feedback gaf, want dat gebeurde maar één keer, met een rode pen, ook die inkt was onherroepelijk, en de docent liet daarna het proces los. Je kon docenten niet mailen of appen, je kon je deadlines ook niet verschuiven, je leverde de handgeschreven scriptie eenmaal in, persoonlijk bij hun kamer, en wachtte op de dag des oordeels, van tevoren gepland, waarop je naar de universiteit fietste en de met rode inkt gecorrigeerde vellen weer ophaalde. Er waren geen 'tweede beoordelingen' door andere docenten, geen onderzoeksopzetten die na dubbele beoordeling ondertekend ingeleverd moesten worden, geen plagiaatcontrole, zoals tegenwoordig het geval is. Ja, waren we maar docent of student geweest in die tijd, wat een rust en eenvoud!

Op het bureau voor Levens- en Gezinsvragen (LGV) waar ik mijn tweede klinische stage deed aan het einde van mijn studie – een studie die destijds minimaal zes jaar duurde, en als je er langer over deed was dat geen enkel probleem – was het door de afwezigheid van computers en productiedruk ook een totaal andere sfeer dan tegenwoordig. Mijn stagebegeleider luisterde al mijn gesprekken, die ik op een zware cassetterecorder opnam, en zelf eerst beluisterde, geheel af, en dan luisterden we daarna samen het bandje nogmaals af en drukte hij elke keer op de stopknop als hij commentaar wilde geven op wat de cliënt of ik zei of niet zei. Zo zaten we soms wel twee uur naar een gesprek te luisteren, en dat gebeurde meerdere malen per week. Zijn aandacht voor mijn ontwikkeling als psychotherapeut was een warm bad, en ik leerde dat alles wat ik zei en deed belangrijk was, net als alles wat de cliënt zei en deed, want immers, mijn begeleider had voor dit alles alle aandacht en tijd. Er was geen productienorm voor het aantal cliënten wat je in een week moest zien, je werkte tot het vijf uur was, en of je nu twee of acht cliënten had gezien, elke cliënt (systeem) kreeg de tijd die het nodig had, en als hulpverlener nam je ook de tijd die je nodig had. Sommige gezinnen werden gezien door een aantal therapeuten, soms zelfs één therapeut per gezinslid, en dan zaten we met zijn allen in de kamer met het gezin, waarbij er nog andere therapeuten achter het onewayscreen zaten mee te kijken. Als het gezin vertrokken was brainstormden we met het hele team van therapeuten over de brief die we het gezin zouden sturen, de formulering van de paradoxale opdracht die daarin zou staan, en na lang praten brachten we de handgeschreven brief van slechts enkele zinnen naar de secretaresse, die deze uittypte, en verstuurde aan het gezin. Gemanaged werd er nog niet, iedereen werkte met volle inzet en dat hoefde niet gecontroleerd te worden. Ik heb tijdens mijn stage ook nooit een baas kunnen ontdekken in dat team. Er waren geen verplichte diagnoses, geen visitaties, geen dossiercontroles, geen afgewezen 'verzoeken tot toelating' van een cliënt, geen eigen bijdragen die geïnd moesten worden, geen zorgverzekeraars of gemeenten die door hun budget heen waren. Er werd gewoon behandeld, met passie, zorg, liefde en wijsheid. En we lazen heel veel, boeken van internationaal befaamde therapeuten zoals Minuchin of Palazzoli, en als je geluk had, waren er ook videobanden van ze die je kon bekijken, waarin ze een cliënt of gezin behandelden. Ook op mijn klinische stage heb ik geen enkele burn-out gezien onder de therapeuten.

Wat een versnelling heeft onze westerse samenleving sindsdien doorgemaakt! En dat geldt niet alleen voor de snelheid van technologische ontwikkelingen (zoals de fractie van een seconde die nu nodig is voor een berekening waar een computer in mijn (SB) studietijd nog een half uur over deed), maar we zijn ook letterlijk sneller gaan praten, 50% sneller in 50 jaar, en sneller gaan lopen (Bregman, 2013). Hoewel de econoom Keynes in 1930

voorspelde dat we in 2030 nog maar 15 uur per week zouden hoeven werken om onze behoeften te bevredigen als gevolg van de technologische vooruitgang en kapitalisme, is het tegengestelde gebeurd. Hoewel we in Nederland het minste aantal uren werken van de wereld, is het aantal uren dat we per week aan werk, zorg en opleiding besteden toegenomen van 43,6 in 1985 naar 48,6 uur in 2005, en is de tijd voor hobby's, cultuur, kunst, muziek en sport in het westen afgenomen. Dit kan enerzijds verklaard worden uit ons toegenomen consumptiepatroon (er moeten steeds meer behoeften bevredigd worden) maar anderzijds ook door de toename van zinloos werk ofwel de bureaucratie, waarover zo meteen meer.

Onze westerse maatschappij wordt tegenwoordig gekenmerkt door multitasking, snelheid, competitie, onzekerheid rondom banen, constant beschikbaar zijn via social media, een overdaad aan prikkels en een continu aanwezige tijdsdruk (Stansfeld & Candy, 2006). Ook is de bureaucratie de afgelopen 200 jaar enorm toegenomen (Graeber, 2015). Bureaucratie wordt gedefinieerd als een organisatiestructuur, gekenmerkt door aan regels onderhevige procedures, verdeling van verantwoordelijkheid, hiërarchie en onpersoonlijke relaties. Door de toegenomen bureaucratie besteden politiemensen, dokters, verpleegkundigen, onderwijzers, psychotherapeuten en wetenschappers de helft van hun werktijd aan administratie in plaats van aan inhoud. Volgens antropoloog Graeber van de *London School of Economics* lijken 'ontwikkelde economieën' waaronder de Verenigde Staten, nu qua bureaucratie in veel opzichten op de ergste bureaucratistische excessen van de Sovjet-Unie, of op die van achtergebleven gebieden van Afrika en Zuid-Amerika waar certificaten als diploma's en vergunningen vaak beschouwd worden als een soort magische objecten met macht. Er is tevens een explosie aan 'credentialisme' (Collins, 1979), waar diploma's een instrument worden voor bepaalde statusgroepen om toegang te krijgen tot de banenmarkt of om een monopoliepositie te beschermen die garant staat voor een hoge beloning en baanzekerheid. Volgens geschiedkundige Bregman (2013) is de gestaag groeiende burn-out in de westerse samenleving niet alleen het gevolg van te hard werken, maar ook van een overschot aan werk (bureaucratie) dat als zinloos wordt ervaren.

Hoewel de snelheid, competitie, constante bereikbaarheid, en veelheid aan taken en prikkels voor sommigen wellicht inspirerend zijn, leiden ze ook tot stress. Stress heeft een zeer grote negatieve invloed op welzijn en gezondheid. Op de korte termijn kan stress leiden tot klachten als hoofdpijn, spierpijn, verhoogde hartslag en bloeddruk, slaapproblemen en zich mentaal instabiel voelen (Hassmén, Koivula & Uutela, 2000; Sadeh, Keinan & Daon, 2004; Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005). Op de lange termijn kan blootstelling aan stress leiden tot ernstige vermoeidheid, uitputting, burn-out, angst, depressie, verminderd cognitief functioneren (problemen met aandacht, planning en organisatie, geheugen, prioritering), somatische klachten en cardiovasculaire aandoeningen (Hammen, 2004; Leone, Wessely, Huijbers, Knottnerus & Kant, 2011; Lupien, Maheu, Tu, Fiocco & Schramek, 2007; Schneiderman e.a., 2005; Wolever, Bobinet, McCabe, Mackenzie, Fekete, Kusnick e.a., 2012). Ook op het werk heeft langdurige blootstelling aan stress een verscheidenheid aan gevolgen, variërend van verminderde productiviteit, vaker ziek zijn, bedrijfsongevallen, drugs- en alcoholmisbruik en fouten maken tot interpersoonlijke problemen of conflicten (*European Agency for Safety and Health*

at Work, 2014; Kalia, 2002). Volgens de *World Health Organization* (WHO) is ons dagelijkse werkleven in de afgelopen decennia emotioneel en mentaal veeleisender geworden (WHO, 2010). Organisaties zijn tegenwoordig dan ook veel bezig met het vergroten van welzijn en stressbestendigheid van hun medewerkers.

In de Verenigde Staten is prestatiedruk op het werk de voornaamste bron van stress (Aikens, Astin, Pelletier, Levanovich, Baase, Park e.a., 2014). Volgens het *American Institute of Stress* is 75%-90% van de bezoeken aan de huisarts gerelateerd aan stressklachten (Rosch, 2001) en gegevens van de *American Psychological Association* laten zien dat meer dan twee derde van de algemene bevolking stress-symptomen zoals vermoeidheid, lichtgeraaktheid, boosheid of veranderingen in slaappatronen ervaart (APA, 2013). In de Europese Unie ervaart 22% van de beroepsbevolking dermate hoge werkstress dat het een grote negatieve impact op het welzijn heeft (*European Agency for Safety and Health at Work*, 2014). Maar liefst 97% van de 600 ondervraagde senior HR-professionals in het Verenigd Koninkrijk geeft aan stress tegenwoordig als de grootste bedreiging te zien voor het welzijn van werknemers en van de 175 miljoen werkdagen die jaarlijks door ziek zijn gemist worden in het Verenigd Koninkrijk is minstens de helft stressgerelateerd (Fuller, 2006). Vergelijkbare gegevens zijn beschikbaar voor Nederland waar 14% van de werknemers, ofwel meer dan 1 miljoen Nederlanders, last heeft van burn-outklachten, aldus informatie van de organisatie voor Toegepast Natuurwetenschappelijk Onderzoek (TNO; Goudswaard, 2017) en 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim het gevolg is van werkstress (Van der Ploeg, Van der Pal, de Vroome & Van den Bossche, 2014). Deze aantallen zullen naar verwachting alleen nog maar meer stijgen (Shanafelt, Hasan, Dyrbye, Sinsky, Satele, Sloan e.a., 2015).

'Ik sliep al tijden slecht en voelde me erg gestrest. Niet erg prettig, maar dat het écht niet goed met me ging had ik niet door. Totdat ik zo moe was, niks meer kon hebben en om de kleinste dingen moest huilen. Bijvoorbeeld toen ik een keer boodschappen ging doen: met moeite had ik mezelf daarvoor al van de bank afgekregen, eten bedacht en door de drukke supermarkt gelopen. Bij de kassa bleek dat ik mijn geld vergeten was en terug moest naar huis. Ik brak in tranen uit waarop de caissière me heel verbaasd aankeek. Ik snapte dit wel, het is ook moeilijk voor te stellen dat je zo uitgeput kunt zijn dat alles eigenlijk te veel is.'

Naast deze hoge 'persoonlijke kosten', zijn de economische en maatschappelijke kosten van stress gigantisch (bijvoorbeeld kosten ten gevolge van ziekteverzuim, verminderde productiviteit en gebruik van de gezondheidszorg). Jaarlijkse ziektekosten als gevolg van stress worden geschat op 660 miljard dollar in de Verenigde Staten en 920 miljard euro in Europa (Mino, Babazono, Tsuda & Yasuda, 2006). In Nederland kost ziekteverzuim als gevolg van werkstress werkgevers jaarlijks 1,8 miljard euro volgens gegevens van TNO (Van der Ploeg e.a., 2014).

Deze Mindful2Work-handleiding voor professionals is niet bedoeld als naslagwerk over stress, overspannenheid of burn-out. Hierover is reeds voldoende ander mooi werk voorhanden, bijvoorbeeld *'Why zebras don't get ulcers'* van Sapolsky (2004), en de bijbehorende documentaire *'Stress, portrait of a killer'*. Echter, omdat dit programma ontwikkeld is voor mensen met burn-outgerelateerde klachten en positieve effecten op hen heeft, is enige achtergrondinformatie rondom overspannenheid en burn-out hier op zijn plaats.

'Lange tijd ben ik veel te druk geweest en heb ik te veel hooi op mijn vork genomen. Ik bleef maar over mijn grenzen heen gaan, om alle ballen in de lucht te houden. Ergens wist ik wel dat ik niet goed bezig was, maar ja, je moet dóór. Ik negeerde de signalen van mijn lichaam, totdat ik op een gegeven moment helemaal op was en bijna niks meer kon. Ik wist niet dat een mens zó op kan zijn, zo volledig uitgeput. Zelfs een mailtje sturen of een boodschappenlijstje bedenken was al te veel. Van hollen ging ik naar een lange tijd van complete stilstand, een moeilijke en verdrietige tijd. Ik zag in wat er mis was gegaan en ook hoe ik het anders had moeten doen, maar eruit komen was niet zo snel gedaan. Wie lange tijd roofofbouw heeft gepleegd, heeft ook lange tijd nodig om weer aan te sterken heb ik gemerkt.'

Volgens het zogenaamde 'BIC-document' (Beroepsziekten in Cijfers) van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) uit 2016 neemt het percentage psychische beroepsziekten toe, met in 2015 57% van alle gemelde beroepsziekten. Onder de grote categorie beroepsziekten vallen verder bijvoorbeeld ook aandoeningen aan het houding- en bewegingsapparaat, huidaandoeningen, en long- en luchtwegaandoeningen. Van de psychische beroepsziekten zijn overspanning en burn-out al jaren de meest voorkomende, met 76% in 2015 (NCvB, 2016). Volgens de richtlijnen van de Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) worden mensen die overspannen zijn gekenmerkt door moeheid, onrustige slaap, prikkelbaarheid, niet tegen drukte/herrie kunnen, emotioneel labiel zijn, piekeren, zich gejaagd voelen, concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid. Er is hierdoor sprake van significante beperkingen in het beroepsmatig en/of sociaal functioneren. Overspannenheid kan geleidelijk overgaan in burn-out wanneer de klachten meer dan zes maanden blijven voortbestaan en gevoelens van moeheid en (emotionele) uitputting sterk op de voorgrond staan. Het ontstaan van overspanning of burn-out wordt geassocieerd met een overmaat aan stress(oren) in combinatie met een relatief onvermogen om voldoende grip te houden op deze stress(oren) (Verschuren, Nauta, Bastiaanssen, Terluin, Vendrig, Verbraak e.a., 2011).

‘Door aanhoudende drukte zat ik de laatste tijd niet meer lekker in mijn vel: ik had een kort lontje, was snel geïrriteerd, kon niet meer ontspannen en bleef maar malen. Ook ging het werken minder soepel dan ervoor. Ik had een vol hoofd met gedachten die alle kanten op gingen, waardoor concentreren moeilijker werd. Toen ik bezig was met een nieuw project merkte ik dat ik geen overzicht meer had: ik wist gewoon niet waar ik moest beginnen! Heel eng, mijn hoofd was helemaal blanco. Ik voelde een enorme druk op mijn borst, mijn ademhaling versnelde en ik kon wel janken. Ik zag mezelf van een afstandje zitten en kon niet begrijpen dat dit me niet lukte, dat ik er geen grip op kreeg.’

Er lijkt enige overlap tussen de signalen van overspannenheid of burn-out en die van een depressie. Echter, bij een depressie staan verlaagde stemming, somberheid en/of het onvermogen om plezier te beleven centraal. Iemand met een burn-out heeft niet de energie, maar kan nog wel degelijk genieten van ervaringen. Op het moment dat de energie terugkeert, zal die persoon ook weer dingen gaan ondernemen. Daarnaast kan er bij een depressie sprake zijn van niet meer willen leven (al dan niet met suïcidale gedachten) en is dat geen symptoom van overspannenheid of burn-out. Depressie is een stemmingsstoornis, burn-out wordt ook wel gezien als een energiestoornis. Tot slot worden burn-outklachten vaak (deels) aan het werk gerelateerd, dit is bij depressie niet het geval. Overigens is het volgens de NVAB-richtlijnen niet per se noodzakelijk dat deze klachten werkgerelateerd zijn (Verschuren e.a., 2011).

‘Na mijn ziekmelding zat ik maandenlang thuis, wat eindeloos leek te duren. Dit kwam omdat ik zo ontzettend moe was, dat ik eigenlijk niks kon. Fysieke inspanning was te veel, na tien minuten lopen werd ik al duizelig. Muziek luisteren of een film kijken trok ik helemaal niet, ik was heel gevoelig voor geluid en beelden. Als ik het toch deed had ik binnen no-time hoofdpijn. Het maakte het nog extra moeilijk dat mensen dachten dat mijn thuis zijn prettig was. ‘Geniet er maar van’, ‘Neem lekker je rust’, hoorde ik. Maar als je niks kunt, dan is het vooral frustrerend en saai. Na een lange tijd thuis begon ik somberder te worden en veranderde de verveling in verdriet. Ik wist niet hoe lang het nog ging duren voordat ik beter was. Vaak heb ik gedacht: had ik maar een gebroken been, dan konden de artsen precies zien wat er aan de hand is en hoe lang het nog gaat duren. Uiteindelijk duurde deze periode bijna een jaar.’

Voor een deel van de mensen met een depressie kan belasting in het werk één van de oorzaken zijn, en kan de depressie voortvloeien uit eerdere stressgerelateerde burn-outklachten of langdurige overspannenheid. Andere reacties op het verliezen van de grip op de stress(oren) om ons heen kunnen bijvoorbeeld slaapproblemen, angsten en lichamelijke klachten zijn (NCvB, 2016). Over de overlap tussen angst(klachten) en burn-out(klachten) geeft het NCvB geen aparte richtlijnen, maar het is wel bekend dat bij burn-outklachten de

Te lang te veel ballen hoog (moeten) houden, werk dat boven het hoofd groeit met als gevolg last van verminderde concentratie, angstige of sombere gevoelens, slapeloosheid, nek- en schouderklachten en vergeetachtigheid. Stress is een veelvoorkomend fenomeen bij werknemers. De effecten ervan kunnen zowel binnen als buiten het werk schadelijk zijn voor het lichamelijk en psychisch functioneren.

Mindfulness-meditatie, yoga en lichaamsbeweging hebben hun positieve effecten op deze klachten bewezen. In de Mindful2Work-training worden deze drie elementen geïntegreerd. In zes weken leren deelnemers hoe stress op het werk en in het persoonlijk leven te verminderen, hoe zich kalmer en fitter te voelen en hoe de werk/privébalans te herstellen.

De *Mindful2Work-handleiding* beschrijft stap voor stap de Mindful2Work-training met alle oefeningen, geeft een overzicht van de theorie, de wetenschappelijke onderzoeksbevindingen en de opleiding voor trainers. De bewegings- en yoga-oefeningen zijn geïllustreerd met kleurenfoto's. Ingesproken meditaties zijn gratis te downloaden via een code in het boek. Deze training is bij UvA minds en UvA minds You ontwikkeld in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam.

'Ik ben de afgelopen jaren onder de indruk geraakt van de passie en de rijkdom die in dit programma verweven zitten. De kracht en toegankelijkheid van Mindful2Work ligt mijns inziens in de integratie van (bewust) sporten of bewegen, yoga en mindfulness, iets wat een brede doelgroep aanspreekt. Niet alleen is er nu een concreet en handzaam programma voorhanden binnen mijn beroepsveld, maar ook wordt dit onderbouwd door wetenschappelijke onderzoeksgegevens.' – Gerard Frijstein, oud-directeur ARBO-dienst UvA-HvA-AMC



DR. ESTHER I. DE BRUIN is gezondheidszorgpsycholoog en mindfulness-trainer. Ze is universitair hoofddocent aan de Universiteit van Amsterdam.



ANNE R. FORMSMA is orthopedagoog, mindfulness-trainer en yogadocent. Ze is eigenaar van MindfulWorks – Praktijk voor Mindfulness en Coaching.



PROF. DR. SUSAN M. BÖGELS is psychotherapeut en mindfulness-trainer. Ze is hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam en initiatiefnemer en directeur van academisch behandelcentrum UvA minds en trainingscentrum UvA minds You.

