



Positieve effecten van Mindfulness op stressvermindering

Een wetenschappelijke onderbouwing

dr. Jinke van der Laan

Geschreven voor diverse opdrachtgevers op persoonlijke titel, 2014.

Relatie Mindfulness en stress

De hieronder aangeleverde tekst is bedoeld om middels wetenschappelijke literatuur aan te tonen dat Mindfulness daadwerkelijk een positieve invloed heeft op het verminderen van stress: de mate waarin stress wordt ervaren, de psychologische en fysieke beleving van stress en de coping met stressoren (dat wat stress oproept) en de stress reacties.

In de meeste hieronder genoemde wetenschappelijke artikelen gaat het over de 8-weekse Mindfulness Based Stressreductie Training, de MBSR, als methode. Een enkele keer gaat het over de MBCT, dit is een variant met een sterke nadruk op Cognitieve Therapie, of over een ander stress verminderend programma met als doel te leren ontspannen, dit wordt dan expliciet vermeld.

Relatie stress en ziekteverzuim (hierover is al veel literatuur bekend onder Arbo deskundigen)

Stress heeft in het algemeen een negatieve invloed op de gezondheid. Door veel en langdurige stress worden mensen eerder ziek, hebben een negatievere ziektebeleving en meer gezondheidsklachten. Deze kunnen allen leiden tot eerder verzuimen van het werk door ziekte of langer verzuimen als men eenmaal thuis is. Biologisch en gedragsonderzoek bevestigen de relatie tussen psychologische stress en mentale en fysieke stress. Weekgerelateerde stress is geïdentificeerd als een risico factor voor een groot aantal gezondheidsgerelateerde problemen (U.S. Department of Health and Human Services, 2000)

Welke factoren spelen een rol?

Er worden veel verschillende zaken genoemd als het over stress gaat. In de onderzoeken staat vermeld welke daar onderzocht werden. Het gaat vaak over een psychische component: Stress waarneming, beleving en hantering (coping), omgaan met stressvolle gedachten en gevoelens als boosheid, angst of piekeren en depressie, emotieregulatie; en een fysieke component, wat het effect ervan is op fysieke symptomen als pijn (hoofd-, nek, borst of rugpijn), slaapproblemen, hartslag en bloeddruk, mate van concentratie/aandacht kunnen richten (focus) en burn-out (uitputting, niet in staat het werk te volbrengen).

Wat doet Mindfulness, welke werkzame elementen zitten erin?

Centraal staat het thema 'aandacht', ook wel attent zijn, opmerkzaamheid, aanwezig zijn. Directe waarneming die helder en objectief is zonder er invulling aan te geven of het te interpreteren met gevoelens of gedachten (Tinge, 2005). Mindfulness betekent met bewuste aandacht zijn bij datgene wat zich in het hier en nu aandient, op een niet-veroordelende wijze. Het houdt in dat je regelmatig en gedisciplineerd van elk moment bewust probeert te zijn, oftewel oplettendheid betracht, en dat je helemaal de eigenaar bent van elk moment van je ervaring, goed, slecht of afschuwelijk (Kabat-Zinn, 2009), zonder verstrikt te raken in gedachten en gevoelens in reactie op de huidige ervaring (Bishop et al., 2004). Bishop et al. omschrijven Mindfulness als een vorm van mentale training waarmee je leert de aandacht te verhogen voor gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties. Hierdoor leer je ook ondermijnende reacties op stress te herkennen en verhoog je het vermogen om deze gedachte patronen te doorbreken. Het helpt om op een gezondere en meer effectieve manier te reageren op stress. Kabat-Zinn geeft aan dat er door de Mindfulness training een transformatie plaatsvindt op een dieper niveau dan alleen op symptomatisch niveau. Het is geen ontspanningstechniek die angst of stress dient te verminderen, het is meer een manier van leven. Stress hardiness en gevoel van coherentie, worden gezien als stabiele persoonlijkheidsfactoren. Dat deze zelfs veranderen na een relatief korte training en 3 jaar aanhouden, suggereert dat er op een dieper niveau iets veranderd en niet alleen in het verminderen van symptomen. Het gaat dan om stress bewustzijn, reactie op stress, met meer gemak omgaan met een breder aspect van emoties en gedachten, een grotere mate van controle, gebeurtenissen in het leven zien als uitdagingen i.p.v. als obstakels en de wereld zien als begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol (Kabat-Zinn, 1996).

Het is gebaseerd op de aanname dat ieder individu een grote innerlijke bron heeft, die aangeboord kan worden door de mindfulness meditatie en dat die je helpt om jezelf te helen (Roth & Creaser, 1997). Het leren vervangen van een automatische onbewuste stressreactie, die veelal ondermijnend is, door een bewuste en zelf gekozen reactie, die meer effectief en behulpzaam is.

Johan Tinge (2005) noemt de training een zelfregulerende coping-strategie. Het lichaam is een zelfregulerend systeem, het zoekt steeds balans. Als het uit balans raakt, doordat het teveel te verwerken krijgt, herstelt het niet meer vanzelf. Door het geven van objectieve en onverdeelde aandacht aan pijnlijke of kwetsbare delen van het lichaam, gedachten of gevoelens, kunnen blokkades en gewoontes losgeweekt en opgeheven worden. Hierdoor kan het lichaam zich herstellen en kan er een nieuwe balans worden gevonden.

Wat zit er standaard in een MBSR programma

Elk programma bestaat uit acht weken lang een sessie van 2,5 uur en een stilte van 6 uur. Er is een voor- en een nagesprek. De deelnemers worden verzocht elke dag 1 uur thuis te oefenen en diverse stressdagboeken bij te houden (hoe ga ik om met prettige en onprettige/stressvolle gebeurtenissen, gesprekken en personen).

De sessies bestaan uit meditatie en yoga oefeningen, loopmeditatie, lichaamsbewustwording, bewustzijn van gedachten en gevoelens en adem oefeningen. Men leert over het omgaan met conflicten, stellen van grenzen, zelfzorgzaamheid en om te gaan met lastige situaties en emoties.

Dit zelfbewustzijn vergroot de gevoeligheid voor het ervaren van stress, de relatie met de bronnen van stress en het persoonlijke vermogen om de effecten van stress te hanteren, leren accepteren van een bepaalde mate van stress en de reactiviteit te verminderen.

Literatuurlijst

Bear, R.A., 2003. Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review, *Clinical Psychology: science and practice*, Vol. 10, no. 2, 125-143.

Beddoe, A.E. & O. Murphy, S., 2004. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students, *Journal of Nursing Education*, Vol. 43, No. 7, 305-311.

Brown, K.W. & Ryan, R.M., 2003. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. *

Krasner, M. S., Epstein, R.M., Beckman, H., Suchman, A.L., Chapman, B., Mooney, C.J. & Quill, T.E., 2009. Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy and attitudes among primary care physicians, *Journal of American Medical Association*, Vol. 302, No. 12, 1284-1293.

Meulen, van der R., & Brandsma, R., 2010. Onderzoek naar de effectiviteit van Mindfulness. www.aandachttraining.info, juli 2013.

Roth, B. & Creaser T., 1997. The Nurse Practitioner, Mindfulness meditation based stress reduction: Experience with a bilingual inner-city program, Vol. 22, No. 3, 150-176.

Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R. & Corova, M., 2005. Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial, *International Journal of Stress Management*, Vol. 12, No. 2, 164-176.

Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L. Anderson, N.D. & Carmody, J., 2004. Mindfulness: A proposed operational definition, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. *

Kabat-Zinn, J., 1996. Mindfulness meditation, What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In: Haruki, Y, Ishii, Y., & Suzuki, M., *Comparative and psychological study on meditation*, Eburon: Nederland, 161-170.

Kabat-Zinn, J., 2009. *Handboek meditatie ontspannen, effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Altamira-Becht: Haarlem.

Maslach, C. & Jackson, S.E., 1986. *Maslach Burnout Inventory: Manual*. Consulting Psychologists Press: Palo Alto, California. *

Schroevers, M.J. & Brandsma R., 2010. Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy?, *British Journal of Psychology*, 101, 95-107.

Tinge, J., 2005. Stressreductie door aandachtstraining. In: *Boeddhisme en psychotherapie, theoretische en praktische verkenningen*, R. Kloppenborg (red.). Asoka bv: Rotterdam.

U.S. Department of Health and Human Services, 2000. *Healthy people 2010: Understanding and improving health* (2-nd edition). Washington, DC: U.S. Government Printing Office.*

Wetzel, C.M., George, A., Hanna, G.B., Athanasiou, T., Black, S.A., Kneebone, R.L., Nestel, D. & Woloshynowych, M., 2011. Stress management training for surgeons; a randomized, controlled, intervention study, *Annals of Surgery*, Vol. 253, No. 3, 488-494.

Welk algemeen effect heeft Mindfulness en op welke factoren in het bijzonder

Effecten algemeen	Onderzochte personen	Factoren	Effecten algemeen	Onderzochte personen
Aantoonbare effecten van mindfulness op stress en kwaliteit van leven	Gezonde individuen, professionals, en klinische populaties	Aantoonbaar effect op stress, piekeren, angst, empathie en zelfcompassie, zelf-gerapporteerde stress, stresssymptomen, welzijn, omgaan met stress, stress-niveaus en burn-out symptome	overzichts-artikel	v.d. Meulen & Brandsma, 2010
Hoger niveau van mindfulness-vaardigheden	Werknemers, gezonde volwassenen in een werksetting	Minder waargenomen stress, disfunctionele gedachten, psychische problemen, medische symptomen Meer mindfulness vaardigheden, geestelijk welzijn, acceptatie	overzichts-artikel	v.d. Meulen & Brandsma, 2010
Psychologische stress, stress-hardiness en gevoel van coherentie	458 ! patiënten die door hun huisarts waren doorverwezen voor o.a. lage rugpijn, hoofdpijn, nekpijn, pijn op de borst, hoge bloeddruk, hartziektes, prikkelbare darm, functionele somatische klachten gerelateerd aan angst	Significant effecten: 35% minder medische symptomen, 40% minder psychische stress symptomen (o.a. somatisatie, interpersoonlijke gevoeligheid, angst, depressie), lagere stress-hardiness (grotere mate van controle, gebeurtenissen in het leven zien als uitdagingen i.p.v. als obstakels) gevoel van coherentie (de wereld zien als begrijpelijk, hanteerbaar en betekenisvol)	Overzicht van meerdere longitudinale onderzoeken. Na 3 jaar nog steeds significante effecten	Kabat-Zinn, 1996
Effecten van een MBSR-training, schrijfpoddrachten, Appreciative Inquiry en discussie getest op persoonlijk welbevinden en stemming	Huisartsen	Minder burn-out verschijnselen (nl. minder emotioneel uitgeput, minder last van de-personificatie en meer taken tot een goed einde kunnen brengen) Afname in stemmingsstoornissen (depressie, boosheid en moeheid), grotere emotionele stabiliteit	De MBSR training had het grootste effect van alle onderdelen, NB deze had een 10 maanden follow-up van één sessie per maand	Krasner et al., 2011
Effect op het omgaan met persoonlijke en werkstress	Verpleegkunde studenten	Significant minder angst (zich zorgen maken, zenuwachtig zijn en cognitieve voor 'gevoelens' dat er iets erg gaat gebeuren) en sterke trends zichtbaar in minder overall stress, minder last van tijdsdruk. 75% van de deelnemers geeft aan dat bewustwording van de adem gunstig is in coping met een stressvolle gebeurtenis. 69% gaf aan meer assertief te zijn in het aangeven van hun behoeften en gevoelens	Thuis mediteren laat een positief verband zien met een beter welbevinden en betere coping vaardigheden. "Ik kan mijn eigen gezondheid verbeteren, ik ben me bewust van wat mij stress geeft in mijn leven, ik ben me bewust van stressvolle situaties wanneer ze gebeuren, ik kan daadwerkelijk beter voor mezelf zorgen"	Beddoe & Murphy, 2004
Verlaging van medische en psychologische symptomen en verhoging van zelf-waardering	Spaanstalige en engeltalige bezoekers van een gezondheids-centrum, de meest voorkomende klachten waren chronische pijn, depressie, angsten, diabetes, hoge bloeddruk en migraine. Veel deelnemers hadden meer dan één klacht.	44 % minder fysieke symptomen in de hele groep, 50% minder psychologische symptomen binnen de engelse deelnemersgroep, 57% minder angst en psychologische stress onder de spaanse deelnemers, significante verbetering van zelf waardering in beide groepen. Meer in detail: grotere geestelijke rust, minder woede uitbarstingen, meer rustige		Roth & Creaser, 1997

		slaap, grotere acceptatie van die zaken in het leven waar ze geen controle over hebben, algemeen gevoel van welbevinden, minder medicatie gebruik voor pijn angsten, slapeloosheid		
Meta analyse van 23 studies: Algemene effect is dat het deelnemers met matige tot milde psychologische stress terugbrengt naar een normale mate van stressbeleving. Het helpt bij veel soorten mentale gezondheidsproblemen en verbetert het psychologisch functioneren	Patiënten met diverse problemen en gezonde community workers	5 studies onder chronische pijn patiënten meten een significante verlaging van pijnervaring, medische symptomen en algemene psychologische symptomen Een aantal studies naar angst, laat significante verbetering zien op meerdere metingen van angst en depressie. Patiënten met een eetstoornis laten een significante verbetering zien in verschillende metingen ten aanzien van eetgedrag en stemming. Een studie ten aanzien van terugval van depressie laat zien dat die 37% is i.p.v. 66% in de controlegroep. Community workers getest op hun hoge stress niveaus gaven significant minder medische en psychologische symptomen van stress aan	Bij depressie onderzoek werd de MBCT gebruikt als methode i.p.v. de MBSR Algemene conclusie is dat veel mensen die eenmaal beginnen aan het programma, dit ook afmaken, ondanks de hoge mate van zelfwerkzaamheid en het huiswerk . Bovendien gaan ze er na het programma vaak thuis mee door	Baer, 2003
MBSR is effectief in het verminderen van stress en vergroot de kwaliteit van leven en zelf-compassie	Professionals in de gezondheids-zorg	Significant minder waargenomen stress (27% minder stress in vergelijking met de controle groep 7%), en significant meer zelf-compassie (22% versus 3%) Positieve trends t.a.v. minder job-burn-out, 10% bij de testgroep versus 4% bij de controle groep (emotionele uitputting, de-personificatie en vermindert vermogen om zaken tot een goed eind te brengen), verhoging van tevredenheid met het leven 19% versus 0%) en minder psychologische stress (23% versus 11%)	Burn-out wordt gemeten met de Maslach Burnout Inventory (MBI, Maslach & Jackson, 1986) Positieve veranderingen in zelf-compassie hangen positief samen met waargenomen stress	Shapiro et al., 2005
Minder negatief affect, meer positief affect en verhoging op 4 aspecten van mindfulness	Volwassenen die zich zelf hadden opgegeven voor een MBCT 8-weekse	Significant meer positief affect (gevoelens van enthousiasme en activiteit) en minder negatief affect (negatieve stemming inclusief boosheid, droefheid en zenuwachtigheid). Significant hogere scores op mindfulness: bewust zijn van dagelijkse ervaringen en activiteiten, observeren en aandacht besteden aan ervaringen, niet ingaan op onplezierige ervaringen, accepteren zonder oordeel	MBCT doet extra oefeningen om stress, stress-reacties en negatieve gedachtenpatronen en zelfzorg te herkennen	Schroevers & Brandsma, 2010 De MAAS meet mindfulness. Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003)
Positieve effecten op coping, stress en niet-technische teamwork vaardigheden	Chirurgen	Significante toename in coping vaardigheden, hoger aantal coping strategieën, minder mentale druk, verlaging van stress (hartslag variabiliteit), verbetering van niet-technische vaardigheden voor beter teamwork	Het Stress Management Programma bevatte: info en instructie over stress management strategieën, bewustwording en training in mentale ontspanningsoefeningen, ter vergroting van bewustzijn op operatiestress, stress reacties en gebruik en noodzaak van coping strategieën	Wetzel et al. 2011