

'Je hoeft geen vrome boeddhist te zijn om te leren mediteren.'



gewezen dat mindfulness effectief is bij de behandeling van depressies. Er wordt nu ook gewerkt aan een onderzoek naar het effect bij migrainepatiënten. Edith werkt daar aan mee.

Irma van den Berge (52) was een van de deelnemers van de mindfulness-training voor migrainepatiënten. 'Door de training heb ik mijn klachten terug kunnen brengen tot een acceptabel niveau. Ik voel de signalen van migraine nu eerder aankomen en kan dan op tijd op de rem staan. Ik doe trouw de mindfulnessoefeningen. Soms schiet het erbij in en dat merk ik dan wel. Ik heb het gewoon nodig. Ik loop minder te tobben, leef meer in het moment. Als ik bijvoorbeeld op de fiets boodschappen doe, geniet ik heel bewust van de bomen onderweg.'

'Mindfulness moet je ervaren,' benadrukt Edith. Het volstaat niet om gedurende acht weken een keer per week naar de training te komen en er over te lezen. Wil je er echt baat bij hebben dan moet je dagelijks 50 minuten uitrekken om oefeningen te doen. 'Lijden = pijn x weerstand'. Edith noemt terloops deze definitie, en legt uit: 'Lijden en pijn hoeven niet samen te gaan. Het

lijden ontstaat vaak door een houding aanzien van de pijn. We willen er niet aan, we willen het anders dan het is, het moet weg. Dit verzet veroorzaakt het lijden. Hoe groter de weerstand hoe erger de pijn. Door mindfulness leer je om met aandacht te kijken naar de pijn en je automatische reactie daarop. Je herwint je keuzevrijheid door de situatie te accepteren zoals die is.'

Aceptatie noemt Edith het belangrijkste effect van mindfulness. Het is een van de zeven attitudes waar je in de training aan werkt: Loslaten, geduld, niet streven, acceptatie, niet oordelen, vertrouwen, open houding en mildheid. Het zijn begrippen, afkomstig uit het boeddhisme. 'Maar je hoeft echt geen vrome boeddhist te zijn om er je voordeel mee te doen,' meent Edith. Relativering en humor zijn haar niet vreemd.

'In de training voor migrainepatiënten draait het niet alleen om mindfulnessoefeningen. Ik besteed ook veel aandacht aan de mogelijke behandelingen van de migraine zelf. Ik raad iedereen aan om een keer door de molen van een hoofdpijncentrum te gaan. Naast meditatie zijn er ook oefeningen die je kunt integreren in je dagelijks leven. Elke dag moet je een

gewone dagelijkse bezigheid extra aandacht geven. Een afwasje doen, traplopen, dat soort dingen. 'En vooral met aandacht eten,' benadrukt Edith, 'als je heel bewust proeft, verandert je smaak. Vroeger at ik veel stroopwafels. Nu proef ik louter vet. Ze komen mijn huis niet meer in.'

Voor informatie over de trainingen: www.werkbalans.info of 06-51020988

Uit het werkboek:

'Vaak zetten onze gedachten ons voortdurend onder druk. We zijn ervan overtuigd dat er nog van alles moet gebeuren. We forceren onszelf in de overtuiging dat onze gedachten de waarheid zijn. We zien niet meer dat er ook andere standpunten mogelijk zijn. We doen dingen vaak in een stroom van 'moeten' doen. We creëren een werkelijkheid waarin we menen, dat al die zaken vandaag echt moeten gebeuren

We voelen ons dan, gespannen en bezorgd zonder zelf te weten waarom. Maar als je beseft dat het om een gedachte gaat en geen feit, geef je jezelf keuzevrijheid om te reageren. We kunnen actie ondernemen, maar de gedachte ook laten voor wat hij is. Even stilstaan en vooral die dingen doen die je energie geven.