

"Mindfulness brengt je dan weer terug naar het huidige moment",
aldus Wilco van Wakeren en Meike Jacobs.



RUST EN WERKGELUK DANKZIJ MINDFULNESS

**In het Mindfulness Centrum Heuvelrug kunnen bedrijven werken aan meer rust en werkge-
luk. Mindfulness is niet zweverig, maar zorgt ervoor dat je als werknemer meer rust ervaart
en aandacht hebt voor het hier-en-nu.**

TEKST: MARLIES DINJENS
FOTOGRAFIE: MARCEL KRIJGSMAN

Haast, hadden de medewerkers van het advocatenkantoor waar Wilco van Wakeren onlangs een training gaf over mindfulness. Rennend naar de rechtbank, waar ze net op tijd aankwamen en daarna hijgend naar de volgende afspraak. Na een workshop mindfulness vonden ze meer rust. De advocaten namen meer tijd voor hun afspraken en planden meer reistijd in. Tevens ervoeren zij een diepere nachtrust. "Familieleden merkten dat er thuis meer aandacht was voor het gezin", zegt Van Wakeren.

Hij is eigenaar van het Mindfulness Centrum Heuvelrug in Veenendaal, een gecertificeerd trainingscentrum voor mindfulness MBSR-trainingen, yin yoga en workshops. Dit centrum is een samenwerkingsverband van de trainers Wilco van Wakeren en Meike Jacobs. Meike heeft een eigen yoga studio in Driebergen. Zij richten zich zowel op particulieren als bedrijven. De accreditatie en erkenning door de beroepsgroep VMBN maakt dat veel zorgverzekeringen tegenwoordig de training vergoeden.

NIET ZWEVERIG, MAAR WETENSCHAPPELIJK

Voor sommigen kan mindfulness wellicht als zweverig te boek staan, vanwege bijvoorbeeld het mediteren. "Wat het nu eigenlijk precies is? "De theorie is onder andere gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek door universiteiten als Oxford, Harvard en Nijmegen. Mindfulness is met milde aandacht en in het huidige moment aanwezig zijn, zonder te oordelen. Het betekent dat je volledig bewust bent met datgene waar je op dat moment mee bezig bent." Gedachten dwalen immers al vlug af naar de dingen die nog gedaan moeten worden of aan zaken uit het verleden. Mindfulness helpt je bewuster te worden van het huidige moment.

EFFECTIEVER MET MINDER FOUTEN

Mindfulness kan je helpen om met aandacht te doen wat je moet doen. Hierdoor ben je effectiever en maak je minder fouten. "Je hebt meer tijd over om je werk en inzet nog eens goed na te lopen. Bovendien voelen werknemers zich hierdoor minder vermoeid en gelukkiger in leven en werk."

Van Wakeren richt zich dan ook op bedrijven, waar hij trajecten en workshops aanbiedt. "We bieden een heel mooi werkboek aan en een app waar alle trainingen en meditaties op staan. Daarnaast doen we een aantal yogaoefeningen, een geleide meditatie en begint de workshop altijd met ademhalingsoefeningen." Tijdens de cursus wordt ook ingegaan op hoe stress ontstaat en hoe de hersenen werken. Wat gebeurt er tijdens een stresssituatie en hoe heeft dat invloed op je zenuwstelsel? "Door een goede ademhaling kun je je zenuwstelsel beïnvloeden."

OOK MINDFULNESS BIJ POLITIE, DEFENSIE EN GOOGLE

Van huis uit is Van Wakeren geestelijk verzorger en werkt hij voor Defensie. Zelf ondervond hij na stressvolle uitzendingen veel voordeel van mindfulness. Daar en in andere geüniformeerde beroepen, zoals de politie, is mindfulness in opkomst. Daarnaast ruimen grote bedrijven als Google en Apple tijd in voor mindfulness op de werkvloer. Mindfulness zorgt voor meer werkplezier, verhoogt de productiviteit en brengt uitval terug. Het gaat om het zorgen dat mindfulness en bewustwording leeft in alle activiteiten. Van een vergadering, overleg of het aangaan van een nieuw project of het behalen van een deadline. Mindfulness is een volledige focus van je aandacht op het hier-en-nu. "Je ervaart wat je voelt en kunt daarnaar handelen. Veel werknemers laten gevoelens opstapelen tot de bom uiteindelijk



barst”, zegt Van Wakeren. “Dit resulteert dan in overspannenheid of erger een burn-out.”

MINDFULNESS IN STRIJD TEGEN BURN-OUT

“Mindfulness is een goede manier om een burn-out te voorkomen of hiervan te helen.” Vaak negeren mensen de alarmbel van stressgevoelens en gaan gewoon door. “Ze gaan telkens over hun grens heen, maar het houdt een keer op. Gezonde stress heb je nodig, maar ongezonde stress is iets dat je meestal jezelf aandoet. Je kunt stress vergroten of verkleinen. Mindfulness helpt je om goed te voelen en je af te vragen: waarom maak ik de stress zo groot, of waarom verklein ik het en doe alsof er niets aan de hand is?”

Tijdens de workshops van Van Wakeren is er veel aandacht voor de ademhaling, die kan zorgen voor rust en ruimte. “Het zou natuur-

lijk fantastisch zijn als je de ademhaling kunt leren gebruiken om rustig te worden op momenten dat je onrust of werk gerelateerde spanning ervaart. Mindfulness gaat over ‘zijn met wat er is’. Als je heel hard probeert rustig te worden, word je vaak alleen maar onrustiger.” Met mindfulness breng je de aandacht naar de ademhaling zonder dat je de vervelende gevoelens van onrust probeert weg te krijgen. Als je spanning ervaart, geef je daar dus de ruimte aan. Daarnaast richt je je op de ademhaling. “Dit proces van het richten van je aandacht op de ademhaling helpt je op dat moment een stuk van de spanning los te laten. De intentie van de aandacht voor je ademhaling is dus niet om van de spanning af te komen, maar om beter contact te maken met het hier en nu. Het gevolg hiervan is dat je niet meer helemaal in beslag genomen wordt door de emotie.”

MEER AANDACHT OP DE WERKVLOER

Het Mindfulness Centrum Heuvelrug gaat zich komende jaren nog meer toespitsen op mindfulness trainingen, yin yoga en workshops voor bedrijven. Ook particulieren kunnen de lessen yin yoga, en mindfulness trainingen volgen.

Het centrum kent inmiddels veel tevreden klanten. “Ze ervaren al tijdens de introducerende workshop al voordelen. Het zorgt ervoor dat ze minder op zichzelf gericht waren en meer op de werkvloer en de mensen om hen heen. Daarnaast ontstond er meer empathie. De werkomgeving werd prettiger en hierdoor ervoeren mensen meer geluk op hun werk.” Een menselijke valkuil is dat je, onbewust, veel energie geeft aan de dingen die je juist geen energie terug geven. We zijn met onze gedachten elders, dan bij de taak die we uitvoeren. “Mindfulness brengt je dan weer terug naar het huidige moment.”

