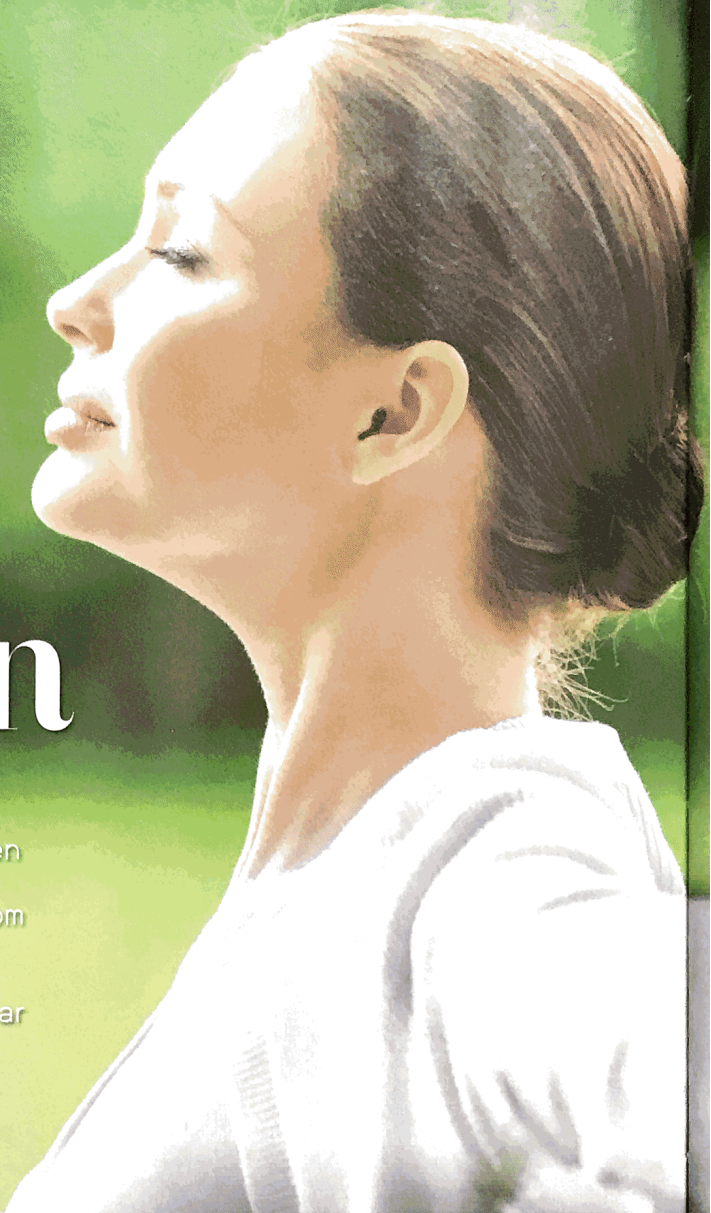


MINDFULNESS

Ik ren, dus ik ben

Je hebt hart voor je vak, bent betrokken bij je werk en geeft graag gehoor aan vragen uit de omgeving. Kwaliteit is voor jou belangrijk. Je vindt het niet erg om pauzes over te slaan en langer door te werken. Alle aandacht en energie gaan naar buiten. Als het even niet mee zit, doe je er juist een schepje bovenop. Maar je beseft niet dat tegelijkertijd lichamelijke grenzen worden overschreden. Tot elke prijs?



Van advocaten en juristen wordt verwacht dat ze wakker en alert zijn en soepel omgaan met deadlines, successen en tegenslagen. Het 'hoort' bij de werkcultuur. Er wordt een beroep gedaan op je intelligentie, op je cognitieve vaardigheden en ook op je relationele vaardigheden, zowel naar je cliënt als naar je collega's. Als je hierbij ambitieus bent, weinig relativiseringsvermogen hebt en bij veel van wat je meemaakt ook persoonlijk betrokken raakt, zijn de risico's op roofbouw hoog. Training in mentale vaardigheden is voor advocaten en juristen daarom een voor de hand liggend idee."

VALKUIL

Aan het woord is Karin Rekvelt, zelfstandig gevestigd psycholoog, mindfulness-trainer en opleider, gespecialiseerd in de individuele behandeling van stressklachten en burn-out. "In mijn praktijk kom ik regelmatig advocaten en juristen tegen die in bovenstaand profiel



MEER INFO

karinrekvelt@keyworks.nl
www.keyworks.nl

passen en aan zichzelf voorbij zijn gegaan. Dit mag natuurlijk wel eens voorkomen, maar niet gedurende langere tijd. Dan zorgen lichaam en geest ervoor dat je je niet meer goed voelt als je rust neemt. 'Als ik door ga en bezig ben, dan voel ik me goed' hoor ik vaak. Klinkt goed, maar de waarheid is dat op het moment dat je het zegt, je waarschijnlijk bezig bent in een valkuil te stappen. En die is groot, want je houding van 'ik ren, dus ik ben' kan uiteindelijk leiden tot chronische stressklachten. Zo werkt dat proces binnenin ons."

STIJVE SPIEREN EN VERMOEID

Het sluipende aan roofbouw is dat je lichamelijke signalen ondergeschikt maakt aan wilskracht en doorzettingsvermogen, waarmee je veel kunt bereiken. Maar hier geldt wel: hoe langer in de roofbouw, hoe sterker het herstellingsvermogen achteruitgaat. Een mens kan gemiddeld zes tot acht weken overbelasting hebben, mits energiereserve en slaapkwaliteit goed zijn.



STRESS HOEFT GEEN **chronische stress** TE WORDEN

Blijf je je toch meer belasten dan je draagkracht toelaat, dan raken eerst de energievoorraden uitgeput. Vervolgens kom je in een vicieuze cirkel van chronische stress terecht, die moeilijk te doorbreken is en ernstige lichamelijke en mentale klachten tot gevolg heeft. "Ik heb zelf

HET MBSR-TRAININGSPROGRAMMA BESTAAT UIT:

- Acht wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur en een stilte-dag.
- Meditaties, zoals lichaamsverkenning, adem- en zitmeditatie.
- Yoga-oefeningen, liggend en staand.
- Uitleg over de werking van stress en hoe je je er beter toe kunt verhouden.
- Praktisch toepasbare oefeningen in het dagelijks leven, zoals met aandacht eten.
- Dagelijks 45 minuten oefenen.

ruim dertig jaar geleden een ernstige ontregeling van de stressregelsystemen meegemaakt toen ik volop werkzaam was als consultant en opleider en daarnaast een actief sociaal leven had. Ik weet uit eigen ervaring hoe intens de gevolgen van chronische stress zijn en ook ik had het in eerste instantie niet in de gaten. Signalen van chronische stress zijn vermoeidheid, stijve spieren en pijn. Ongewenste emoties zitten in de weg. Gedachten gaan maar door en je concentratie neemt af. De interne ontregeling wordt een grote energievreter."

Mindfulnessstraining is een goede manier om in te zien of en wanneer er sprake is van een lichamelijk en mentaal roofofbouproces. "Door de aandacht naar binnen te richten, leer je lichamelijke, cognitieve, emotionele en gedragsmatige signalen van spanning tijdig te herkennen en stress beter en met meer gemak te reguleren. Je leert om je niet meer te hoeven identificeren met alles wat er in en om je heen gebeurt en ook weer open te staan voor fijne ontspannende ervaringen. Je leert om kwaliteit naar je leven te brengen en om een gezonde balans te hebben tussen het 'externe kompas' en het 'interne kompas'. Zo'n mindfulnessstraining helpt als het ware het interne kompas sterker te maken, met meer lichaamsbewustzijn, ontspanning en helderheid van geest. De Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR) is in 1979 ontwikkeld door dr. Jon Kabat-Zinn aan het University of Massachusetts Medical Center in de VS. In de training worden Oosterse meditatie en yogatradities en Westerse onderwijsmethoden geïntegreerd. Het is in Azië heel gewoon om mentale vaardigheden te trainen. Het helpt om lichaamsbewustzijn te verhogen en om meer keuzeruimte te ervaren. Je kunt hierdoor de regie over je levenskwaliteit met meer gemak naar je toe trekken. Stress wordt iets om op een gezonde manier mee om te gaan: prettiger, met meer levendigheid, humor en vriendelijkheid. De mindfulnessstraining leert je dat je van stress geen chronische stress hoeft te maken." ■

