

Mindfulness

WAT IS MINDFULNESS?

Aan het einde van de jaren 1970 vond de Amerikaanse bioloog Jon Kabat-Zinn inspiratie in boeddhistische yoga en meditatie (ontdaan van hun religieuze aspect) om *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) te ontwikkelen. MBSR is een programma van 8 weken dat tot doel heeft op bewuste wijze stress te verminderen. Mindfulness is een vorm van aandachtstraining die erin bestaat alleen aandacht te schenken aan het hier en nu, welwillend en zonder oordeel.

Zelfs wanneer u niets doet, denkt u de hele tijd aan iets: uw naasten, uw werk, de boodschappen, wat u vanavond gaat eten, een ruzie, uw dromen, uw volgende vakantie, de dienstregeling van de bus, de weg die u moet volgen enz. *Mindfulness* nodigt u uit om dat dwalen van uw gedachten stop te zetten en u te concentreren op wat er hier en nu gebeurt. Niet voor niets gaat bij de meeste mindfulness-oefeningen veel aandacht naar de ademhaling. Het is een zeer concreet element van het heden en een uitstekende barometer voor uw gemoedstoestand.

GENEESKUNDE EN MINDFULNESS

Mindfulness is niet het stokpaardje van een goeroe. Deze vorm van meditatie werd en wordt bestudeerd wegens zijn bewezen gunstige effecten op stress-gerelateerde lichamelijke en psychische klachten, chronische pijn (die erdoor verzacht wordt), de hersenen en het immuunsysteem. Niet voor niets wordt mindfulness in een groeiend aantal Belgische ziekenhuizen en artspraktijken aanbevolen en zelfs toegepast om diverse stoornissen te voorkomen of te behandelen. Voorbeelden zijn depressie, angst, obsessief-compulsieve stoornissen (OCS), fobieën, eetstoornissen, chronische pijn en ... verslavingen.

MINDFULNESS EN TABAKSONTWENNING

Sinds enkele jaren wordt mindfulness meer en meer gebruikt bij de behandeling van verslavingsproblemen, en meer bepaald van tabaksverslaving. Volgens bepaalde studies zou deze meditatie zelfs doeltreffender zijn dan het standaard rookstopprogramma, maar het ontbreekt aan bewijzen om dat aan te tonen. De voordelen van mindfulness op het vlak van stressmanagement zijn wel bewezen.

En laat de meeste rokers nu net in tabak een middel zoeken tegen stress. Zoals we eerder hebben gezien, is dat een misvatting. Mindfulness-oefeningen zijn een goed alternatief om stress te kanaliseren, zowel tijdens de ontwenning als op langere termijn.

HOE WERKT HET?

Mindfulness is er niet op gericht problemen te bestrijden, laat staan ze te verdoezelen, maar kan gebruikt worden om ze vast te stellen. Volgens specialisten zijn vermijding en ontkenning een voedingsbodem voor onaangename gevoelens die aanzetten tot negatief gedrag - in dit geval roken. Door pijn, een emotie of een "negatieve" gedachte (woede, droevigheid enz.) te aanvaarden zonder ze te beoordelen, en door er de lichamelijke effecten van te onderzoeken, creëert u een nieuwe ruimte waarin u bevrijd bent van die pijn, emotie of gedachte. De pijn verdwijnt misschien niet, maar verliest een groot deel van zijn macht over u. Op die manier kun u er zich van losmaken.

EEN MINDFULNESS-OEFENING

De beste manier om mindfulness te begrijpen, is het zelf te proberen! Hieronder beschrijven we een oefening die u gedurende 10, 15 of 30 minuten kunt uitvoeren. Stel gerust een wekker in voor het geval u in slaap zou vallen. Zoek eerst even de rust op, alleen. U kiest zelf of u wilt zitten, staan of liggen, met de ogen open of dicht. Concentreer u vervolgens enkele minuten op uw ademhaling. Volg het traject van de lucht wanneer die, bij het inademen, langs uw neusgaten binnenstroomt, in uw keel glijdt en uw buik vult. Neem bij het uitademen de omgekeerde weg naar buiten. Probeer uw ademhaling niet te wijzigen, bijvoorbeeld door ze te vertragen. Laat ze gewoon zijn en observeer ze. Is ze regelmatig of onregelmatig? Schokkend of vloeiend? Diep of oppervlakkig? Het is niet erg als uw gedachten afdwalen. Keer telkens terug naar uw ademhaling, zo vaak als nodig is, tot de meditatie tijd verstreken is.

HOE GAAT MINDFULNESS IN ZIJN WERK?

Er zijn heel wat boeken, cd's en websites waarin mindfulness-oefeningen worden beschreven. Als u dit nog nooit gedaan hebt, kan het evenwel zinvol zijn een stage te volgen bij een specialist.

Om het maximum uit mindfulness te halen, moet u zeer vaak trainen, indien mogelijk iedere dag. De ideale duur van een sessie is 30 minuten, maar u kunt ook

"AFSTAND NEMEN VAN DE GEBEURTENISSEN"

"Ik had een maand niet meer gerookt toen mijn baas me op een mooie ochtend publiek uitkafferde voor een fout die ik niet eens had begaan. Ik probeerde me te verdedigen, maar hij luisterde niet en liep woedend weg. Stilte in de "open space". Alle blikken waren op mij gericht. Ik voelde me vernederd en ging een luchtje scheppen. Mijn eerste gedachte? "Ik heb een sigaret nodig", maar in plaats van aan de verleiding toe te geven, deed ik een mindfulness-oefening. Ik concentreerde me op mijn fysieke gewaarwordingen: mijn hortende ademhaling, mijn bevende handen, mijn brok in de keel ... Ik benoemde ook de emoties die dat alles in mij losmaakte: woede, opstandigheid, verlegenheid. Na een kwartier waren die gevoelens niet volledig verdwenen, maar kon ik toch meer afstand nemen van de gebeurtenissen. Ik ademde rustiger, beefde niet meer ... en ik ging geen pakje sigaretten kopen!"

Elisa, 31 jaar.

"mindfulnesspauzes" van enkele minuten inlassen. Dat is vooral zinvol wanneer u de aandrang voelt om te roken.

9

(Zelf)hypnose

WAT IS (ZELF)HYPNOSE?

Hypnose wordt omschreven als een gewijzigde bewustzijnstoestand waarbij u volledig geconcentreerd bent op een bepaald onderwerp: een beeld, een herinnering, een reeks gewaarwordingen enz. Net door die concentratie bent u zich minder bewust van uw directe omgeving. Net het tegenovergestelde dus van mindfulness (zie vorig hoofdstuk).

Hypnose geeft gemakkelijker toegang tot onbewuste mechanismen en tot het gebruik van suggesties voor therapeutische doeleinden. In België worden de be-

wezen pijnstillende effecten van de techniek gebruikt door een groeiend aantal ziekenhuizen en artsenpraktijken, onder meer voor anesthesie, tijdens bevallingen, om tandverzorging te vergemakkelijken of om chronische pijn te verlichten bij bepaalde patiënten.

Over hypnose doet een groot aantal misverstanden en onwaarheden de ronde. Om goed te vatten waarover hypnose gaat, moet u eerst begrijpen wat het niet is! Wat hypnose niet is:

- slaap, aangezien de hersenen zeer actief blijven;
- relaxatie, hoewel men tijdens een sessie wel een ontspanning van de spieren vaststelt;
- een middel om mensen te hersenspoelen, dat door een derde wordt gebruikt om u eender wat te laten doen. U bepaalt hoe de sessie verloopt. Het bewijs: om er een einde aan te stellen, hoeft u enkel de ogen te openen.

HYPNOSE OF ZELFHYPNOSE?

Hypnose zoals velen zich die voorstellen - iemand die een pendel vóór uw ogen beweegt om u te laten inslapen - bestaat niet! In tegenstelling tot wat sommige charlatans, "tovenars" en andere "hypnotiseurs" u willen laten geloven, is het niet mogelijk iemand te hypnotiseren of iemand dingen te laten zeggen of doen, of zich gebeurtenissen te laten herinneren, als hij of zij dat niet zelf wil. Het enige wat een ernstige hypnotherapeut kan doen, is u begeleiden en u helpen uw natuurlijke capaciteiten voor zelfhypnose te gebruiken.

EEN AANGEBOREN GAVE?

Zelfhypnose kan beschouwd worden als een natuurlijk mechanisme waarmee we ons kunnen aanpassen aan de wereld om ons heen. Het is een aangeboren gave waarover we allen beschikken vanaf de geboorte. Hebt u al eens een baby geobserveerd die aan de tepel van zijn moeder of aan zijn zuigfles dronk? Hij gaat volledig in die bezigheid op, voelt zich volmaakt gelukkig en veilig. Zijn ogen zijn wazig of rollen ... De baby is in extase! Dit is het perfecte voorbeeld van zelfhypnose.

NEGATIEVE ZELFHYPNOSE

Roken kan beschouwd worden als negatieve zelfhypnose, een gedrag dat u bijna onbewust aanneemt om u gerust te stellen en u goed te voelen. Maar tabak is wel een gif! Om u ervan te bevrijden, zou het voldoende zijn uw capaciteiten voor positieve zelfhypnose terug te winnen en ze te gebruiken. Net zoals mindfulness kan zelfhypnose een geweldig hulpmiddel zijn om stress te kanaliseren en situ-

aties te beheersen waarin u zich niet veilig voelt. U kunt de techniek meteen ook gebruiken om alles af te wijzen wat uit deze situaties voortvloeit: verslavingen, maar ook eetstoornissen, psychosomatische pijn, risicogedrag enz.

(ZELF)HYPNOSE EN TABAKSONTWENNING

(Zelf)hypnose wordt al jaren gebruikt om het roken af te leren. Sommige tabakologen bevelen ze aan of passen ze zelf toe. De methode werkt bij bepaalde personen, maar het ontbreekt aan studies om de doeltreffendheid op lange termijn in cijfers uit te drukken en te bevestigen. Hebt u zin om ze zelf te gebruiken? Om misbruik en oplichterij te vermijden, wendt u zich het best tot een hypnotherapeut (en niet tot een hypnotiseur). Hypnotherapeuten zijn gezondheidswerkers met een medisch of paramedisch (verpleegkundige, psycholoog, diëtist) diploma die correct zijn opgeleid in het gebruik van (zelf)hypnose als therapeutisch hulpmiddel.

Hoewel er geen absolute negatieve bijwerkingen zijn van deze technieken, is het raadzaam vooraf medisch advies te vragen als u in het verleden al te kampen had met psychiatrische problemen (schizofrenie, bipolaire stoornis, posttraumatische stress-stoornis enz.).

EEN OEFENING IN ZELFHYPNOSE

Zonder u af op een rustige plaats, ga zitten en neem een metalen lepeltje. Houd het tussen duim en wijsvinger en strek de arm licht. Houd de ogen constant op het lepeltje gericht en concentreer u volledig op de witte schittering die het weerkaatst. Blijf naar het lepeltje kijken. Vergeet al de rest en houd de blik zo lang mogelijk op die witte schittering gericht zonder naar andere dingen te kijken ... Op een zeker ogenblik, dat van mens tot mens verschilt, zal het lepeltje tussen uw vingers glijden en op de grond vallen ... Dit haalt u meteen uit uw toestand van zelfhypnose.

"EEN DURE GOEROE"

"Omdat de hypnose me goed bevallen was bij mijn bevalling, wilde ik ze ook gebruiken om te stoppen met roken. Ik wist niet goed tot wie ik me hiervoor moest wenden, en ging dan maar op zoek op het internet. Zo stootte ik op een wellnesscentrum, waar ik welgeteld één keer naartoe gegaan ben. De kerel die me daar ontving, zag eruit als een goeroe en het bedrag dat hij vroeg - 150 euro - sloeg me met verstomming! Ik nam dan maar contact op met de vroedvrouw die me tijdens mijn zwangerschap had begeleid, en zij raadde me een tabakoloog aan die aan hypnose doet. Met die man ben ik erin geslaagd te stoppen."

Valérie, 40 jaar.

"IEDER ZIJN DING"

"Mijn vrouw en ik zijn samen gestopt in 2012, met enkele maanden ertussen. Zelf verkoos ik zelfhypnose boven mindfulness. Ik vind het leuker mijn verbeelding te gebruiken en landschappen tevoorschijn te toveren dan domweg naar mijn eigen adem te luisteren. Bij mijn vrouw is het net omgekeerd. Zij had een afkeer van hypnose, maar doet nu nog altijd iedere ochtend aan mindfulness. Ieder zijn ding zeker?"

Jean, 64 jaar.

Natuurlijke methoden en alternatieve therapieën

WEES OP UW HOEDE VOOR OPLICHTERS

De tabaksindustrie rijft ieder jaar miljarden binnen, maar de rookstopmarkt is al even winstgevend. Heel wat mensen zien er brood in en het zijn niet altijd de eerlijkste. Een tip: wees op uw hoede wanneer reclame op het internet een product of een methode aanprijst om gemakkelijk en zonder moeite te stoppen

met roken. Niet dat u alle zogeheten natuurlijke of alternatieve methoden meteen naar de prullenmand moet verwijzen, maar een rookstop vergt persoonlijk, diepgaand en duurzaam engagement. Iets wat de dingen "in uw plaats" doet, als een wondermiddel, is waarschijnlijk niet meer dan een poging om u geld af te troggelen. Als er een methode bestond om gemakkelijk te stoppen met roken, zou iedereen ze wel kennen.

Maar als iets niet te veel kost, u aanspreekt en geen kwaad kan, waarom niet? Alle tabakologen zullen dit beamen: alles wat u kan helpen te stoppen met roken, is welkom! We geven een overzicht van enkele zogeheten "natuurlijke" of "alternatieve" methoden.

HOMEOPATHIE

Wij willen ons hier niet mengen in het eeuwige debat tussen de aanhangers van respectievelijk homeopathie en reguliere geneeskunde. Sommigen zweren bij homeopathie, anderen geloven dat deze behandelingswijze alleen een placebo-effect heeft. Voor wie erin gelooft, helpen bepaalde homeopathische producten hoe dan ook de symptomen van de tabaksontwenning en/of de bijwerkingen van rookstopmedicatie (Zyban, Champix enz.) af te zwakken. Sommige homeopaten beweren een behandeling op maat te kunnen uitwerken die de (persoonlijke) redenen om te roken beïnvloedt. De werkzaamheid van homeopathie als methode voor tabaksontwenning is echter niet wetenschappelijk bewezen.

ETHERISCHE OLIËN

Er zijn niet echt behandelingen op basis van aromatherapie om te stoppen met roken. Sommigen geloven echter dat etherische oliën de symptomen van de tabaksontwenning, zoals slaapstoornissen of rusteloosheid, en/of de bijwerkingen van rookstopmedicatie kunnen verlichten.

ACUPUNCTUUR

Bij acupunctuur worden fijne naalden ingebracht op bepaalde punten van het lichaam. Er wordt wel eens beweerd dat dit een uitwerking heeft op de productie van endorfinen in de hersenen. In het kader van een rookstop zouden zij de ontwenningsverschijnselen en de aandrang om te roken milderen.

De werkzaamheid van acupunctuur als methode voor tabaksontwenning is niet wetenschappelijk bewezen.

NICOBLOC-DRUPPELS

NicoBloc is een product op basis van planten. Enkele druppels op de filter van elke sigaret die u rookt, zouden de absorptie van nicotine en teer verminderen. Hierdoor zou u steeds minder zin moeten hebben om te roken. De werkzaamheid van deze methode om de tabakstop te ondersteunen, is niet wetenschappelijk bewezen. Bovendien is geen informatie beschikbaar over eventuele bijwerkingen. Gezondheidswerkers ergeren zich in ieder geval aan de suggestie dat er zoiets als een gezonde sigaret zou bestaan.

HET BOEK EN DE METHODE VAN ALLEN CARR

Er zijn veel boeken over stoppen met roken - u bent er nu trouwens één aan het lezen. De bekendste titel is *Stoppen met roken* van Allen Carr (Uitg. Pocket, 2004). Allen Carr ontwikkelde een rookstopprogramma dat bijzonder populair is bij ondernemingen. De training bestaat uit één bijeenkomst van ongeveer 6 uur. Aan het einde worden de deelnemers (tussen 8 en 15) uitgenodigd om hun laatste sigaret te roken. Achteraf kunnen zij die dat wensen, nog telefonische follow-up krijgen en of onderhoudssessies van 2 uur volgen.

Omdat dit programma geen medicijnen of nicotinevervangers aanbeveelt, zijn tal van tabakologen wat wantrouwig ... al erkennen ze de waarde ervan op het gebied van cognitieve gedragstherapie. Heel wat mensen slagen er dan ook in te stoppen met roken dankzij de methode van Allen Carr. Overigens werden enkele studies uitgevoerd over dit onderwerp. Meer dan de helft van de personen die het programma hebben gevolgd, zou een jaar later nog altijd niet roken. Die bemoedigende cijfers moeten evenwel nog bevestigd worden door andere studies.

Toch een kritische noot: het boek kost slechts enkele euro's, maar voor de methode in groep wordt u 250 euro aangerekend. Hoewel bepaalde ziekenfondsen 50 euro terugbetalen, blijft het toch een dure aangelegenheid.

Meer informatie op www.allencarr.be.