

Aandachtgerichte training / mindfulness in het programma Overeetstoornissen (OES)

In ons ziekenhuis is sinds 2005 in het behandelaanbod de *Aandachtgerichte (mindfulness) training* opgenomen. Hiervoor is veel belangstelling van mensen die te maken hebben gehad met negatieve verschijnselen in hun leven, zoals depressie, angst, destructief of impulsief gedrag, pijn of andere lichamelijke klachten.

Het gaat om een uitgebreide training van 12 bijeenkomsten, die poliklinisch gevolgd kan worden. Vanuit de ervaringen hiermee, is er sinds 2007 ook binnen het Overeetstoornissen-programma aandacht voor deze oefeningen, zij het in een kortere vorm, om te leren bewuster te worden van al je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen rond het eetprobleem en te leren hiermee om te gaan. Voor wie dat wil, is er altijd de mogelijkheid eveneens de gehele training te gaan volgen.

Wat is aandachtgerichtheid, ofwel mindfulness?

In aandachtgerichte training wordt niet naar een oplossing gezocht voor klachten of problemen.

In plaats van hiertegen te vechten, zoals dat vaak gebeurt, leer je hoe je vanuit een houding van aandachtgericht zijn je negatieve ervaringen actief, zonder oordeel, in je bewustzijn kunt toelaten zonder er onmiddellijk iets aan te willen veranderen. Je geeft ze bestaansrecht!

Je kunt dat vergelijken met het beeld dat je in een storm overeind kunt blijven, in plaats van overweldigd te worden of alleen maar bezig zijn om te proberen te ontsnappen. In de praktijk is gebleken dat het onder ogen zien en toelatend erkennen van onaangename zaken op den duur de effectiefste manier is om je vrijer te gaan voelen en terugval te voorkomen.

Waarom zijn er aandachtgerichte oefeningen binnen het Overeetstoornissen-programma?

Bij een overeetstoornis is het belangrijk om je bewust te worden van je automatische reacties,

'de automatische piloot', die vaak "zorgt" voor het overeten. Deze automatische piloot kan op verschillende manieren werken. Automatisch in een bepaalde situatie bepaald voedsel te nemen (bijv. voor de televisie) of automatisch vervelende gevoelens te vermijden (weg eten).

Aandachtgerichte oefeningen helpen:

- om stil te staan bij jezelf: leren herkennen wat er in het lichaam gebeurt, en of er bepaalde gedachten en gevoelens zijn op een bepaald moment, ze zo makkelijker kunnen erkennen.

- de dingen *met aandacht* te doen: je realiseert je wanneer en hoe het overeten gebeurt.
- om gevoelens en gedachten rustig en onbevooroordeeld toe te laten, zonder direct iets te veranderen. Je kan als het ware 'stil blijven staan' in het moment. Hierdoor krijg je ruimte om na te denken over wat een heldere actie of volgende stap zou zijn, in plaats van dat je direct in een automatisme reageert.

Er zijn ook subtielere vormen van de automatische piloot. Zoals wanneer je besluit om "een eetbui te nemen". Met daarbij vaak gedachten als "nu mag het", "ik móet eten", en een gevoel van 'eetdrang'. Ook in zulke gevallen kun je leren naar deze gedachten te kijken als "observator", en er enige afstand van nemen. En je kan leren dat je niet "samenvalt" met je gevoel. Zo kan je geleidelijk gaan ervaren dat moeilijke gevoelens, zoals eetdrang, te verdragen zijn zonder dat je in ongezond gedrag vervalt.

Wat kun je zelf thuis doen? Enkele voorbeelden:

- eet met aandacht, dat betekent aan tafel, het eten op een bord, geen televisie aan
- proef bewust wat je eet, eet tenminste enkele happen langzaam en haal even bewust adem
- kijk en ruik ook wat je eet
- stop met eten als je vol zit, luister naar je lichaam (eet niet je bord leeg "omdat het zo hoort")
- bij momenten van eetdrang je aandacht richten op je ademhaling en dit leren om 3 minuten volhouden
- als je je verstrikt voelt in je gedachten: bedenken dat het gedachten zijn, en nooit "de hele waarheid"
- wanneer je iets lekkers ziet, kun je tegen jezelf zeggen (een gezonde gedachte): "ik heb nu geen honger, als ik dat straks wel heb, kan ik het eten"

Dit is allemaal niet makkelijk, het is hard werken. Maar het is een weg waarop je nooit kunt falen mits je steeds de draad weer oppakt wanneer hij je uit je handen geglipt is.

Boeken:

- *Mindfulness, in de maalstroom van je leven*, Edel Maex (2006) ISBN 978-90-209-6516-2
- *Handboek Meditatief Ontspannen* . Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress.
Jon Kabat-Zinn (2000) ISBN 978-90-2301-044-9
- *Uit je hoofd, in het leven*, S.C. Hayes e.a. (2006) ISBN 9789057122279