

IN DE SPREEKKAMER

*Ingrid van den Hout:
'Mijn interesse ligt op het raakvlak
van lichaam en geest'*

Mindfulnessstraining voor slachtoffers van schokkende gebeurtenissen

Welke gezichten gaan er schuil achter de hardwerkende behandelaren en trainers op het terrein van schokkende gebeurtenissen, wat zijn hun drijfveren, waarom kozen ze voor het vak en waar zijn ze door beïnvloed? Nel van Beelen interviewt Ingrid van den Hout over mindfulness voor slachtoffers van schokkende gebeurtenissen.



Ingrid van den Hout

Ingrid van den Hout is van oorsprong bewegingswetenschapper. In de jaren negentig werkte ze als psychomotorisch therapeut op de psychiatrieafdeling van een algemeen ziekenhuis. In die tijd richtte ze zich steeds meer op mensen die zowel lichamelijke als psychische klachten hadden. Ze zag wel dat ze die mensen iets te bieden had, maar merkte ook dat ze vooral bezig waren met het verleden en de toekomst. 'Ik wilde graag met de ervaring van de klachten in het hier en nu werken. Maar ik had geen duidelijke visie.' In 1998 las ze het boek *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. Dit boek van de Amerikaan Jon Kabat-Zinn gaat over stressreductie door mindfulness. Ze was meteen verkocht.

Het uitgangspunt van mindfulness is, in haar eigen woorden: doelbewuste, vriendelijke aandacht voor je directe ervaringen in het hier en nu, zonder oordeel. Het mooie van dit boek was, zegt Van den Hout, dat het een combinatie biedt van westerse, biomedische inzichten en oude Oosterse inzichten. 'Hoe kun je het wijzere deel van jezelf aanspreken in het omgaan met lastige ervaringen? Mindfulness leert je aanwezig te zijn in het nu, de werkelijkheid toe te laten. Minder reactief te reageren, en meer kijken naar wat je nodig hebt.'

De grote verdienste van Jon Kabat-Zinn is, stelt Van den Hout, dat hij de methode acceptabel gemaakt heeft voor de medische wereld – onder andere doordat hij vanaf begin jaren tachtig onderzoek heeft gedaan naar de werkzaamheid van de training. Grofweg is bekend dat mindfulness effect heeft op de afname van symptomen van angst en depressie, en op een toename van de kwaliteit van leven. Er is ook onderzoek gedaan naar de werkzame factoren en naar medisch gebruik: zijn mensen die een training hebben gedaan minder afhankelijk van de gezondheidszorg geworden? Van den Hout pionierde met het aanbieden van mindfulnessstrainingen in de geestelijke gezondheidszorg. 'De entree is voor mij altijd waar lichaam en geest samenkomen. Precies op dat raakvlak ligt mijn interesse.'

Mindfulness in de praktijk

De klassieke mindfulnessstraining bestaat uit acht wekelijkse groepsessies van 2,5 uur, gevolgd door een oefendag waarin het geleerde in de praktijk wordt gebracht. Tijdens de eerste

bijeenkomst begint Van den Hout altijd met een oefening die de zintuigen aanspreekt. De deelnemers krijgen de opdracht om een rozijn of stukje chocola met veel aandacht te bekijken en op te eten. Ze kijken, ruiken, betasten, likken en proeven, en eten het dan op. Vervolgens worden ze uitgenodigd om de handeling te herhalen zonder aandacht, om te voelen wat het verschil is. Soortgelijke oefeningen maken iets wakker bij de deelnemers, zegt Van den Hout. Het is niet altijd prettig om je bewust te worden van gedachten, gevoelens, en je reacties erop. Maar dat hoort er juist bij: het gaat om positieve, neutrale en negatieve ervaringen. 'Mensen leren simpelweg toe te laten wat ze ervaren, zich niet langer te verzetten tegen zichzelf. Het wijzere deel van zichzelf laten spreken. Maar ze leren ook meer open te staan voor de directe ervaring en meer te genieten van kleine dingen, een mooie bloem, het uitzicht, de wind in je haar.'

De training bestaat uit veel korte oefeningen om de aandacht te trainen, maar ook uit langere oefeningen, bijvoorbeeld yoga en mediteren. De deelnemers krijgen veel huiswerk mee, moeten elke dag drie kwartier tot een uur oefeningen doen. En dat huiswerk wordt op elke bijeenkomst besproken: hoe ging het, waar liepen ze tegenaan?

Sinds 2011 heeft Van den Hout een eigen praktijk, samen met twee collega's: het Centrum voor Aandachtsontwikkeling. Ook werkt zij als docent en supervisor bij de post-hbo-opleiding Mindfulness van de Hogeschool Utrecht en bij het Instituut voor Mindfulness. Bij Bosman GGZ geeft ze aandachtstrainingen. Bij het Centrum

voor Aandachtsontwikkeling is zij gespecialiseerd in ingrijpende (lichamelijke) klachten. Veel van haar cliënten komen uit het onderwijs, de zorg, het bedrijfsleven of de culturele sector. Ze hebben bijvoorbeeld klachten ontwikkeld doordat ze zijn vastgelopen in het werk, gezinsleven of in het omgaan met chronische ziekte.

Mindfulnessstraining is nadrukkelijk niet bedoeld als vervanger van andere vormen van therapie. Het kan wel een aanvulling zijn. Tijdens de bijeenkomsten wordt er in principe niet over iemands problemen gesproken. De methode is daarom geschikt voor veel soorten mensen die een ingrijpende levenservaring hebben meegeemaakt, bijvoorbeeld vluchtelingen, politieagenten, brandweermannen en anderen die te maken hebben gehad met rampen of geweld. Maar ook mensen met bijvoorbeeld een depressie of chronische pijn hebben er baat bij. 'Het is voor veel mensen vaak een opluchting dat ze niet over hun problemen hoeven te praten. Het gaat over het hier en nu.'

Vluchtelingen en asielzoekers

Toen Van den Hout in 2001 in het Academisch Medisch Centrum ging werken, kreeg ze in eerste instantie te maken met heterogene groepen – mensen met angststoornissen, depressies of persoonlijkheidskenmerken. Het AMC stelde haar in de gelegenheid om een aantal keer naar de VS te gaan om getraind te worden aan het opleidingsinstituut van Kabat-Zinn. Ook heeft ze zich kunnen verdiepen in de Mindfulness-Based Cognitieve Therapie. Daar is ze nog steeds heel dankbaar voor. Al gauw specialiseerde ze zich in

mindfulnessstraining voor mensen met somatoforme stoornissen, lichamelijke klachten die niet medisch verklaard kunnen worden.

Tot 2009 werkte ze bij Equator¹, destijds een behandelprogramma van het AMC voor getraumatiseerde asielzoekers en vluchtelingen. Ze gaf daar mindfulnessstrainingen aan cliënten. Van den Hout merkte al snel dat ze de oorspronkelijke training moest aanpassen aan deze nieuwe doelgroep. Veel cliënten woonden in een asielzoekerscentrum en hadden niet de beschikking over een rustige privéruimte voor het doen van de oefeningen. Ook bleek een van de oefeningen, de lichaamsscan waarbij mensen in 45 minuten hun lichaam van top tot teen onderzoeken, niet geschikt voor mensen die gemarteld zijn. 'Lichamelijke oefeningen zijn heel confronterend voor deze doelgroep. Je moest erop bedacht zijn dat als je bijvoorbeeld de aandacht op de rug wilde vestigen, mensen daar geschopt of geslagen zouden kunnen zijn en dat deze oefening dan kon leiden tot nare herinneringen. Elk lichaamsdeel kan bloot hebben gestaan aan marteling. Ik heb moeten zoeken naar aangepaste, geschikte oefeningen. Hoe bied ik dit zo aan dat het voor mensen veilig genoeg is?'

Uiteraard kampen veel getraumatiseerde vluchtelingen met psychische klachten – angst, depressie, herbelevingen. Ze tobden veel, ook over familieleden die ze hebben moeten achterlaten. Veel mensen met ptss kunnen zich moeilijk concentreren. Hoe doe je dat: aandachtstraining bij mensen met concentratieproblemen? 'We maakten de oefeningen wat levendiger. In plaats van langdurig zitten mediteren, brachten we er meer

afleiding in. Yoga bleek perfect te werken. Door de fysieke oefeningen konden mensen nooit te lang wegzakken in stilte, waardoor een herbeleving getriggerd zou kunnen worden. We wisselden korte stukjes zitmeditatie dus af met iets anders, bijvoorbeeld even een rondje lopen.'

Ook besteedde Van den Hout veel aandacht aan dingen die asielzoekers leuk vinden. Voorbeelden zijn: gezellig met elkaar eten, wandelen, of naar buiten kijken. Cultuurverschillen speelden in de multiculturele groepen bij Equator een rol, maar zij heeft dat nooit als een probleem ervaren. Bij werk in tweetallen zochten mannen bijvoorbeeld vaak automatisch andere mannen op, en vrouwen andere vrouwen. Ook konden er taalproblemen ontstaan, maar Van den Hout heeft er nooit voor gekozen om professionele tolken in te schakelen. 'Ik ben daar nog steeds blij om. Doordat groepsgenoten tijd nodig hadden om concepten in de eigen taal te vertalen, ontstond er meer tijd om te begrijpen waar het over ging en daar hadden veel mensen baat bij.'

Vluchtelingen begonnen aan de mindfulnessstraining in verschillende fasen van de behandeling. Voor sommigen was het ondersteunend om te werken aan stressreductie in de periode dat sociale inbedding en opbouwen van veiligheid centraal stonden. Anderen leerden er de spanning van intense ervaringen verdragen terwijl ze volop bezig waren met traumabehandeling. Weer anderen volgden de training aan het eind van de behandeling, als extra versterking van het geleerde.

Sinds Van den Hout niet meer bij Equator werkt, wordt daar geen mindfulnessstraining meer aan-

geboden. Wel heeft ze recent via de personeelsvereniging van Arq Psychotrauma Expert Groep¹ workshops mindfulness mogen aanbieden. 'Ik hoop dat medewerkers hierdoor geïnspireerd zijn geraakt en ermee verder willen.'

Bij het proces tot mindfulnessstrainer gaat je eigen meditatieproces en persoonlijke ontwikkeling hand in hand met het opbouwen van vaardigheden, stelt Van den Hout. 'Door de ontwikkeling die ik zelf heb doorgemaakt, heb ik gemerkt dat ik veel milder en compassiever geworden ben – voor de deelnemers maar ook voor mezelf. Ik weet nu wat het betekent om vriendelijk voor jezelf te zijn.'

www.aandachtsontwikkeling.nl

¹ Tegenwoordig is Equator Foundation een zelfstandige stichting binnen Arq Psychotrauma Expert Groep in Diemen.

NEL VAN BEELEN is freelance redacteur en tekstschrijver, gespecialiseerd in het thema migratie en gezondheidszorg.