

“Waarom piekeren, ’s nachts wakker liggen of ongelukkig zijn als het ook anders kan?”

In een wereld waar alles sneller verandert dan je denkt, je opdrachten al klaar moet hebben nog voor je eraan kan beginnen en je te allen tijde bereikbaar moet zijn, zou je voor minder met een **grote** portie stress door het leven gaan. Er wordt voortdurend van alles van ons verwacht en dat heeft een grote impact...Niet alleen op ons lichaam, ook op onze geest. Gelukkig kan je werken aan een gezonde geest. Hoe? Door aan mindfulness te doen! Mindfulnessexpert, **arts**, trainer en schrijver David Dewulf (44) legt ons alles haarfijn uit.

Tekst: Evy Vercammen

Mindfulness klinkt voor velen waarschijnlijk als iets wat afgeleid is van yoga of Tai Chi.

Wat moeten we er ons bij voorstellen?

“Mindfulness kan je het best omschrijven als een manier om in het leven te staan. Het is gebruik maken van je boerenverstand en nuchter omgaan met alles wat er op je afkomt in plaats van bepaalde dingen **onnodig** uit te vergroten en je er druk om te maken. **En dat gebeurt soms wel omdat de moeilijkheden op ons pad soms wel best een uitdaging vormen en soms zelfs overweldigend zijn.** Daarom proberen wij een handje te helpen.”

Is het dan een soort therapie?

“Niet echt. Als je aan mindfulness doet, ga je aan de slag met een 8 stappenplan. Je volgt 8 weken lang **wekelijks** een sessie, waarbij je je iedere week **iets nieuw leert en je vaardigheden om met stress en uitdagingen om te gaan opbouwt.** Die sessies gebeuren in groep, zodat je ook kan leren uit **de ervaringen van** anderen. **Je** krijgt ook 8 cd’s en een werkboek mee zodat je er thuis verder aan kan werken. **Immers het is een mentale training en oefening baart kunst.**

Wat komt er dan zoal aan bod?

“In het 8 stappenplan komen verschillende **aspecten** één voor één aan bod. Daardoor kan je lang genoeg stilstaan bij de dingen waar het **‘moeilijk’** loopt. Je leert o.a. hoe je minder moet piekeren, hoe je je beter kan concentreren, hoe je best omgaat met bepaalde emoties, hoe **je bewustere keuzes kan maken...** En je leert ook jezelf veel beter kennen. Allemaal met één doel voor ogen: je beter in je vel voelen. Door alles grondig aan te pakken krijg je meer zelfvertrouwen, slaap je beter en wordt je innerlijke kracht veel sterker. Je weet veel beter wie je bent en wie je wilt zijn.”

Klinkt heel serieus.

“Het is natuurlijk niet iets wat je op vijf minuten opgelost hebt. Maar geloof het of niet, er komt ook veel humor bij kijken. Alleen door te lachen leer je dingen relativeren en leer je dat je jezelf niet altijd even serieus moet nemen. Bovendien is de sfeer ook heel open tijdens de mindfulness-sessies. **Je leert ook om niet altijd met problemen bezig te zijn, omdat dit het probleem vaak nog sterker maakt. We zien het gewoon in de ogen en leren een nieuwe manier aan om ermee om te gaan, zonder gepieker.**”

Hebben jongeren zo’n sessies eigenlijk nodig? Multitasken en een snel evoluerende wereld, dat zijn we ondertussen toch al gewoon. Niet?

“Je zal misschien schrikken, maar de kans op een depressie is het grootst wanneer je tussen 14 en 17 jaar oud bent. Dertig jaar geleden waren het vooral 40plussers die **nieuwe depressies kregen**. Twintig jaar geleden waren dat de 30plussers en tien jaar geleden de 20plussers. Onze **technologische mogelijkheden** worden groter, alles gaat veel sneller en **maar** daar worden we **blijkbaar** niet gelukkiger van. **Integendeel.**”

Kan iedereen zich eraan wagen?

“Zeker en vast. Niet iedereen heeft er nood aan natuurlijk, maar iedereen die wil of het nodig heeft, kan aan mindfulness doen. Opvallend is dat vooral jongeren die veel last hebben van stress er veel voordeel uit halen. Maar mindfulness is natuurlijk geen wondermiddelje, het leert je omgaan met problemen in je leven. **Maar problemen of beter gezegd, uitdagingen, zullen er blijven.**”

Heeft iedereen er iets aan?

“**Het is bij iedereen anders.** En toch kan ik zeggen dat 90% van de jongeren die de sessies gevolgd hebben, blij zijn met wat ze er uit geleerd hebben. Ze weten nu hoe ze kunnen reageren op moeilijkheden waar ze mee te maken krijgen. Ze slaan minder snel in paniek en maken zich minder druk. En dat is goed voor innerlijke rust! Want waarom zou je piekeren, 's nachts wakker liggen of ongelukkig zijn als het ook anders kan? ”

Is het iets waar we iedere dag mee moeten bezig zijn?

“Dat kies je zelf. Naast de theorie en tips die je tijdens de sessies krijgt, moet je natuurlijk je oefeningen doen. Ik vergelijk het graag met een marathon lopen of een muziekinstrument bespelen. Als je één dag niet oefent, zal alleen jij er iets van merken. Oefen je twee dagen niet, dan zullen anderen het beginnen merken. En als je drie dagen niet oefent, zal het grote publiek het opmerken. **Dit waren ook ooit de woorden van pianovirtuoos. Het geldt ook voor mindfulness.** Het gaat om mentale training, dus je moet er natuurlijk wel wat mee bezig zijn. Sommigen kiezen voor verschillende sessies per dag, anderen voor één moment van een half uurtje. Belangrijk is vooral dat je ermee bezig bent en blijft, **kort of lang.**”

KADERSTUK

MINDFULNESS TIJDENS DE EXAMENS

Ga zelf aan de slag met deze tips!

CONCENTRATIE

- Kan je je aandacht niet bij de boeken houden? Probeer dan deze oefening: Sta recht, fixeer je op één punt en tel tot zeven terwijl je rustig inademt. Adem nadien uit terwijl je aftelt van zeven tot een. Als je dit twee keer per dag (ongeveer drie minuten) doet, zal je je beter kunnen concentreren.
- Probeer je examen te bekijken als een spel dat je wil winnen. Iets waar je belang aan hecht, en waar dus emotie bij komt kijken, onthoud je beter. Het leren zal zo dus beter verlopen.

SLAPEN

- Slapen tijdens de examens is niet altijd gemakkelijk. Om snel in dromenland te geraken, kan je de volgende oefening doen: ga in bed liggen en begin met het opnoemen van 5 dingen die je ziet terwijl je rustig in- en uitademt. (bv. ik zie de deur – inademen, uitademen – ik zie de

kast – inademen, uitademen – ik zie...) Noem nadien 5 dingen op die je hoort en 5 dingen die je voelt. Allemaal terwijl je rustig in- en uitademt. Als je nog niet in slaap valt, doe je hetzelfde voor 4, 3, 2 dingen en zelfs 1 ding. Eventueel begin je gewoon opnieuw. **Tot je slaapt...**

Meer weten over mindfulness?

Lees dan het boek 'Mindfulness voor jongeren' en ' **Kleine momenten van mindfulness**', geschreven door David Dewulf.

Meer info vind je ook op zijn website www.aandacht.be.

ID DAVID DEWULF

David Dewulf

44 jaar

opleiding: arts , later gericht op Mind/Body Medicine

beroep: mindfulness trainer en oprichter van het I AM Instituut.