

MINDFULNESS TEGEN WERKSTRESS

In de Stentor en andere Wegenerkranten van 29 november 2011

Mindfulnessstrainingen hebben zichzelf bewezen bij behandeling van stressgerelateerde klachten. Maar het werkt niet alleen curatief. De Belgische psycholoog Björn Prins levert graag het bewijs, dat bedrijven tot betere bedrijfsresultaten komen, als werknemers een Mindfulnessstraining hebben gevolgd

"Mindfulness is de werkelijkheid zien zoals ze is. Het heeft niks te maken met wierook, Boeddhabeelden, oranje lappen. Dat hoort er allemaal niet bij." Björn Prins, oprichter van het ITAM, (Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie) in Gent, heeft grote moeite met het zweverig imago van mindfulness. "Er is met meer dan 1300 publicaties hard wetenschappelijk bewijs dat mindfulness werkt in een klinische setting en er komt steeds meer bewijs dat mindfulness ook op de werkvloer belangrijke resultaten boekt." Het gaat weliswaar om meditatie en aandachtstraining, maar dan ontdaan van wierookgeur, zoals de grondlegger de Amerikaan Jon Kabat Zinn in 1970 voor ogen stond. De oorsprong van Mindfulness ligt in het Boeddhisme, maar Kabat Zinn heeft het daar bewust van los gemaakt. Hij introduceerde mindfulness in de universitaire wereld en koppelde het aan wetenschappelijk onderzoek.

Mindfulness lijkt een hype. In elke stad kan je wel voor een cursus mindfulness terecht. "Mindfulness slaat aan, omdat we merken dat het werkt," corrigeert Prins. "Hij is wel bezorgd over de wildgroei in mindfulnessstrainingen. "Er lopen veel ondeskundige mindfulnessstrainers rond. En voor dit soort trainingen geldt niet: 'Baat het niet, dan schaadt het niet'." Wie een training zoekt, moet zich goed oriënteren en kijken of de trainer er wel voor is opgeleid. In Gent heeft Prins met de Arteveldehogeschool een Post Hbo-opleiding tot Mindfulnessstrainer opgericht en hij werkt ook als docent aan de Nederlandse Mindfulnessopleiding van de Hogeschool Utrecht. In zijn boek, 'Mindful@work', past hij mindfulness toe op de werknemer, de manager en het bedrijf als geheel. Binnenkort hoopt hij te promoveren op een onderzoek over de effectiviteit van mindfulness in het bedrijfsleven. Er komen volgens Prins steeds meer bewijzen dat mindfulness succesvol is voor bedrijven. Het meest eenvoudige bewijs is gebaseerd op de terugdringing van ziekteverzuim.

Stress kost het bedrijfsleven jaarlijks miljarden aan uitval van medewerkers, schadeclaims, ziekteverzuim en verminderde productiviteit. Het is wetenschappelijk bewezen dat een training mindfulness effectief is bij vermindering van stress. Door meditatie gaat de bloeddruk omlaag, de hartslag wordt rustiger, het immuunsysteem wordt beter. Dat betekent dus minder ziekteverzuim en minder kosten voor de werkgever. Jack de Graaf, manager van Janssen Biologics in Leiden, een biofarmaceutisch bedrijf in Leiden met duizend medewerkers beargumenteert het als volgt: "Als ik vijftigduizend euro investeer in een training mindfulness voor 25 medewerkers in werktijd en dat leidt tot een procent minder ziekteverzuim dan heb ik al een winst van een half miljoen." Het is de taal van geld, die een ondernemer zal aanspreken. Maar het effect van mindfulness op het werk verdient meer dan een economisch rekensommetje.

"Have you brushed your mind today?" vraagt Prins ter illustratie van zijn betoog over het belang van mindfulness. "Meditatie zou net zoiets moeten zijn als tandenpoetsen. Als je 's morgens naar je werk gaat, wil je toch niet uit je mond stinken. Maar je kunt er ook voor zorgen dat je alert en aanwezig bent, als je op het werk

komt. Dat lukt door meditatie of een aandachtsoefening, die je niet in Lotushouding thuis hoeft te doen, maar ook onderweg in de trein, bus of op de fiets. Bij mindfulness draait het steeds om stoppen, landen, kijken. Niet reageren op de automatische piloot, maar jezelf een paar magische momenten gunnen om met aandacht naar je fysieke reacties te kijken en dan pas kiezen of en hoe je wilt reageren. Zo voorkom je dat je in de tunnel van denken en voelen blijft zitten en niet adequaat reageert." Prins geeft met zijn 15 medewerkers trainingen bij veel grote Belgische bedrijven en internationale ondernemingen. Vaak begint zijn bemoeienis als er te veel stress en ziekteverzuim is. Maar steeds meer draait het om trainingen, die preventief werken en zorgen voor meer vitaliteit voor de werknemers en de onderneming. Het liefst gaat hij nog een stapje verder door mindfulness in te zetten voor 'waardegedreven werken.' Een van zijn voorbeelden is Wouter Torfs, directeur van 'Schoenen Torfs', een Belgische schoenwinkelketen, met 62 winkels en 520 medewerkers, die in België de titel van beste werkgever 2011 in de wacht sleepte. Torfs biedt zijn werknemers mindfulnessstrainingen aan onder het thema 'Happy with yourself'. Mindfulness betekent voor hem leren 'in het hier en nu' te zijn en het is naar zijn mening een sleutel om gelukkiger te worden, ook op je werk. "Stress krijg je vaak door je eigen hersenspinsels. Mijn zoontje is ziek, wat gaan we vanavond eten, mijn cijfers zijn niet goed. Maar als je volledig opgaat in de activiteit die je aan het doen bent, word je rustiger. Ook bij Torfs wordt gewerkt met targets op het gebied van omzet, kosten en klanttevredenheid," aldus Torfs. "En targets kunnen een bron van stress zijn. Wij proberen daar realistisch in te zijn door haalbare doelen te stellen."

In de terminologie van Prins is Torfs een 'authentiek leider', een begrip dat hij gebruikt voor zijn trainingen aan het management van bedrijven. "Je kunt niet alle werknemers in een groot bedrijf een training mindfulness geven. Maar als het management in een bedrijf op basis van mindfulness getraind wordt tot authentiek leiderschap, zullen medewerkers daardoor geïnspireerd raken en met meer passie en bevoegenheid aan de slag gaan.

Er zullen altijd cynici zijn, die mindfulness flauwekul vinden. Schoenenfabrikant Torfs heeft er geen boodschap aan en blijft trouw aan zijn ideologie over een gelukkiger samenleving. "Cynisme is geen motor voor verandering. We zijn in vijf jaar met 80 procent gegroeid. Dat snoert cynici de mond."

Wat is Mindfulness?

Mindfulness is een combinatie van oosterse aandachtstraining en westerse psychologie. In een training leer je te mediteren, je beter te concentreren en te ontspannen. Mindfulness is een techniek om met meer aandacht in het hier en nu te leven. Het is een goede remedie tegen piekeren, overmatig plannen, onjuist reageren op stressvolle situaties. Managers, die een training mindfulness volgen, krijgen beter voeling met wat er leeft in de organisatie, gaan beter communiceren en met meer bezieling leiding geven.

Drie minutenmeditatie

Deze meditatie kan je op elk moment van de dag doen. Bijvoorbeeld op het werk als je naar de koffieautomaat loopt, voor het raam of in de lunchpauze

1e minuut:

Je zit of staat en stelt jezelf de vraag: Wat ervaar ik op dit moment:

- in gedachten, - in gevoelens - in het lichaam. Je hoeft er niets aan te veranderen, je bekijkt op een nieuwsgierige, vriendelijke manier de ervaringen die opkomen

2e minuut:

Wees je bewust van je ademhaling. Voel waar de ademhaling vandaan komt. Voel elke inademing en elke uitademing, zoals ze elkaar opvolgen. De ademhaling kan je helpen af te stemmen op het moment.

3e minuut:

Breng dan de laatste minuut de aandacht naar het hele lichaam. Naar de pure fysieke gewaarwordingen. Je breidt je ademhaling uit tot het lichaam als geheel. Je voelt je bewust van 'ja hier ben ik'.

En dan kies je om weer verder te gaan met je werkzaamheden

Een Mindfulnessstraining, zoals de MBSR, Mindful Based Stress Reduction of de bedrijfsgerichte Mindfull@work van het ITAM, bestaat uit zes à acht bijeenkomsten van twee à drie uur. Naast de training is het de bedoeling dat je tenminste 20 minuten per dag uittrekt om te mediteren en oefeningen te doen. De oefeningen zijn heel geschikt om te integreren in je dagelijks leven thuis en op het werk. Let er bij de keuze van een training op dat de trainer een gedegen opleiding heeft gevolgd.