



Stop met tobben

Lig jij ook weleens 's nachts te piekeren over je studie, je stage of je co-schap? Je bent niet de enige. Maar het kan anders. Met mindfulness zet je je gedachten op een ander spoor.

Elke student voelt weleens de druk van het moeten presteren. Ben ik goed genoeg? Haal ik dat horrontentamen nu eindelijk? Krijg ik wel een positieve beoordeling? Allemaal vragen die je misschien bekend voorkomen. “Zeker deze generatie studenten heeft daar last van”, zegt neurowetenschapper Jeroen van Baar die over dit onderwerp vorig jaar een boek publiceerde met de klinkende titel *De prestatiegeneratie: een pleidooi voor middelmatigheid*. “Onze maatschappij is steeds meer op prestaties gericht. Bij jongeren gaat het vooral om cijfers, ranglijsten en onderlinge competitie. Dat zie je terug op middelbare scholen, in het hoger onderwijs en op de arbeidsmarkt.”

Dat die prestatiedruk kan leiden tot een burn-out, bleek in april dit jaar toen vereniging De Geneeskundestudent de resultaten van een onderzoek onder 2700 geneeskundestudenten naar buiten bracht. Ruim 14 procent van de artsen in spe lijdt aan een vorm van burn-out. Volgens Van Baar zijn de onderzoekers zelfs nog voorzichtig geweest. “Als je in de onderzoeksgegevens specifiek kijkt naar uitputting, blijkt de helft van de geneeskundestudenten niet in staat om optimaal te kunnen functioneren. Dat zijn schokkende cijfers.”

Annemiek Godefrooy, studentenpsycholoog bij de Radboud Universiteit, ziet regelmatig dat geneeskundestudenten vooral tijdens hun co-schappen moeite hebben om dingen los te laten. “Ze worstelen enerzijds met het feit dat ze heel

direct worden beoordeeld – ben ik wel goed genoeg, vragen ze zich dan af – en anderzijds speelt ook mee dat ze bang zijn fatale fouten te maken.” Volgens Godefrooy leiden dat soort angsten niet zelden tot piekergedrag, slaapproblemen, depressies en burn-outs.

Bewustwording

Universiteiten en hogescholen bieden studenten naast psychologische hulp bij persoonlijke problemen ook trainingen en workshops die studenten leren omgaan met studiegerelateerde psychische problemen zoals stress en faalangst. De laatste jaren duikt in het trainingsaanbod ook steeds vaker mindfulness op, een op maat gemaakte training met meditatieve aandachtsoefeningen die je leert je bewust te worden van (automatische) gedachten, gevoelens en fysieke reacties en die vervolgens te accepteren, zonder ze te veroordelen. Ook bij de Radboud Universiteit staat de training acht keer per jaar op het programma. “Het maakt niet uit hoe vaak we hem geven”, zegt Godefrooy, “hij zit altijd vol.” >

Mindfultricks

Bij mindfulness heb je aandacht voor het hier en nu, voor jezelf en voor de dingen die je doet. Dat kun je leren in een training, maar de eerste stappen om mindful te worden kun je ook zelf zetten. Hoe? Hier zes tips.

Vergeef jezelf

Niemand is perfect, ook jij niet. Accepteer jezelf en vergeef jezelf voor de fouten die je maakt.

Focus op je adem

Heb je stress? Probeer die stressvolle momenten te accepteren en richt je op je ademhaling. Je zult merken dat de stress afneemt.

Doe helemaal niets

Leg die smartphone weg, zet die tv uit of gooi dat boek in een hoek. Doe gewoon minstens een kwartier per dag helemaal niets en geniet van het moment.

Poets je tanden met volle aandacht

Tijdens het tandenpoetsen denk je vaak aan van alles. Probeer eens mindful je tanden te poetsen. Houd je aandacht bij de smaak van de tandpasta, de haren die over je tanden glijden, de trilling van de elektrische borstel.

Laat je niet opnaaien in het verkeer

Ben auto die je afsnijdt of

een fietser die je geen voorrang verleent; in het verkeer kun je eenvoudig gestrest raken. Laat het van je afglijden en geniet van je ritje.

Download een app

Wil je niet meteen de training doen, maar wel wat sturing op weg naar een mindful leven? Download dan voor een paar euro een app zoals Stilzitten, Headspace, Buddhify of de Mindfulness-App.



Veel studenten zijn zich niet bewust van de onrust in hun hoofd

Paniekerig

“Dat ik een onvoldoende haal voor een tentamen is een vreselijke gedachte voor mij”, zegt vierdejaars geneeskunde Laura Visser (niet haar echte naam). “Ik leg de lat altijd heel hoog. Dat heb ik eigenlijk altijd gedaan. Tegelijk twijfel ik of ik het allemaal wel goed doe. Die gedachten leiden regelmatig tot een zenuwachtig, paniekerig gevoel.”

Afgelopen zomer had ze er genoeg van. Toen ze op de website van haar universiteit over de mindfulness-training las, was ze er snel van overtuigd dat dat haar zou kunnen helpen. Intussen heeft ze zeven van de acht trainingen gevolgd. “We krijgen allerlei aandachtsoefeningen die mij veel rust brengen als ik me weer eens te druk maak. Bij de ene oefening ligt de focus op ademhaling, bij de andere op het waarnemen en bewust worden van gedachten.”

Die oefeningen doet ze niet alleen tijdens de training maar ook gedurende een drukke dag. “Maar soms schiet het er bij in. Dan denk ik 's avonds als ik in bed lig: o jee, ik had die oefening nog moeten doen.” Toch doet ze vrij trouw haar oefeningen, maar ze vreest wel dat het na de training misschien gaat verzanden. “Nu heb je met dat wekelijkse trainingsmoment een stok achter de deur, maar straks word ik waarschijnlijk weer helemaal opgeslokt door mijn co-schappen.” Heel erg vindt ze dat vooruitzicht niet. “Ik heb nu hopelijk een basis waarop ik in moeilijke tijden kan terugvallen.”

> Mindfulness is een hype. Je hoeft maar een tijdschrift open te slaan of je leest over mindful tuinieren, mindful eten en zelfs mindful schoonmaken. Gek genoeg is mindfulnessstrainer Eline Snel niet blij met de hype rond mindfulness. “Het is een overdosis aan aandacht waardoor mensen denken dat het onzin is. Bovendien lijkt het iets tijdelijks, terwijl ik denk dat mindfulness niet gaat verdwijnen.” En Snel weet waarover ze praat, als gecertificeerd mindfulnessstrainer en compassietrainer geeft ze al 25 jaar trainingen aan volwassenen en jongeren. Al is het in haar ogen niet tijdelijk, ze vindt dat mindfulness wel heel goed in de huidige tijd past. “Mindfulness gaat om wezenlijk in contact komen met wie je bent. En dat schiet er nogal eens bij in, omdat iedereen druk is, niet alleen met werk en studie maar ook met bijvoorbeeld social media.” Neurowetenschapper Jeroen van Baar herkent dat. “Het is vandaag de dag voor jongeren vanzelfsprekend om naast de studie nog te streven naar een boeiend sociaal leven, unieke vakanties, een sportief lijf en een cool imago op Instagram. Alles staat in het teken van profileren en presteren.”

Rust en vrijheid

Volgens studentenpsycholoog Godefrooy zijn veel studenten zich niet bewust van de onrust in hun hoofd. “Sommigen hebben lijstjes in hun hoofd, anderen schieten in de stress om dingen die ze niet kunnen veranderen. Door mindfulness worden ze zich daar bewust van, en leren ze dat ze zich bijvoorbeeld niet druk moeten maken over het feit dat ze tijdens hun co-schappen of stage worden beoordeeld, omdat dat nu eenmaal zo is. Wat ze wel kunnen veranderen, is de manier waarop ze daarmee omgaan.

Dat geeft uiteindelijk veel rust en vrijheid.” Godefrooy noemt nog een andere eyeopener voor studenten. “Nogal wat mensen denken dat hun gedachten waar zijn, dat het feiten zijn. Ze denken bijvoorbeeld: ik ben niet goed, ik kan het niet of mensen vinden mij niet aardig. In de trainingen komen ze los van dit soort gedachten.”

Mindfulness heeft bij sommige mensen het imago van zweverig. Snel en Godefrooy onderkennen dat beiden. “Die mensen associëren het dan met het boeddhisme, en denken: straks zit ik hier ook met een Bhagwan-kleed aan te mediteren en te zoemen. Onzin”, zegt Snel, “mindfulness komt misschien wel voort uit het boeddhisme maar is intussen helemaal geïntegreerd in onze westerse psychologie. Bovendien zijn er diverse wetenschappelijke onderzoeken waaruit blijkt dat het werkt.”

Push-ups for the brain

Volgens neurowetenschapper Van Baar is er in de medische wereld weinig aandacht voor emoties. “Ik hoor van vrienden en kennissen die co-schappen lopen dat ze heftige dingen meemaken en dat er dan verwacht wordt dat je je vermant.” Van Baar vindt dat artsen (in spe) beter gewapend moeten worden tegen de emotionele belasting van het vak, omdat ze daardoor beter functioneren. Mindfulness zou daarin een positieve rol kunnen spelen. “Zelfs het Amerikaanse leger beseft dat een mens uit meer dan een lichaam bestaat. Daar hebben ze de laatste jaren goede resultaten geboekt met mindfulness-based stress reduction. Ze verpakken het naar de mariniers toe als push-ups for the brain. De medische wereld zou hier een voorbeeld aan kunnen nemen.” <