

Parkinson en mindfulness

In dit artikel bespreekt de werkgroep aanvullende therapieën van de Parkinson Vereniging hoe en waarom mindfulness een manier kan zijn om positiever in het leven te staan. Mindfulness is een levensvisie waarin aanvaarding van voor- en tegenspoed en bewust leven centraal staan. De basis werd gelegd door de recent overleden Vietnamese Boeddhistische monnik Thich Nanh Hanh.

Jon Kabat-Zinn wilde einde jaren 70 het lijden van mensen met chronische pijn verminderen en ontwikkelde de formele mindfulness-oefeningen.

Jon's toewijding heeft de op mindfulness gebaseerde stressvermindering (MBSR) in de geneeskunde en de samenleving gebracht. Jon Kabat-Zinn is internationaal bekend om zijn werk als wetenschapper, schrijver en mindfulness-meditatieleraar. Hij heeft veel onderzoek gedaan en zag grote positieve veranderingen in houding en gedrag op het gebied van gezondheid. Er zijn meer dan 200 medische instellingen in binnen- en buitenland die nu mindfulness-gebaseerde stressvermindering (MBSR) gebruiken om mindfulness-meditatie te onderwijzen.

(Bron: mbsrtraining.com/jon-kabat-zinn/)

Uit een interview met Pieter Arnou¹, mindfulness trainer: "In het gewone leven, maar ook tijdens de meditatie bij mindfulness wordt de geest voortdurend weggekaapt. Word daarvan bewust, kijk daar met liefde naar (niet oordelend), glimlach daarover en breng de aandacht terug, bijv. naar uw ademhaling of naar datgene waarmee u bezig was. De kunst van mindfulness is steeds de aandacht terug te brengen. Belangrijk bij mindfulness is oefenen. Vergelijk met het leren van muziek spelen: veel toonladders spelen, dit is saai en dat geldt ook voor mediteren. Men wordt gemakkelijk afgeleid, dus steeds de aandacht terugbrengen (zonder oordelen, vooral niet over jezelf). Iedere keer komt men een stukje verder, soms lijkt het dat er geen effecten zijn, maar juist dan doorgaan. Vergelijk het met toonladders oefenen."

Belangrijke punten bij mindfulness zijn:

- Geen oordeel over uzelf en uw gedachten. Wees mild voor uzelf.
- Tijdens het mediteren komen automatische patronen boven, inzicht hierin geeft de mogelijkheid om veranderingen door te voeren.
- Oefenen van bewuste reacties op stress in plaats van uw automatische reacties.
- Houdingskwaliteiten, die u beoefent:

- Open frisse blik, "beginners mind"	- Geduld	- Loslaten
- Niet oordelen, ook niet over jezelf	- Vertrouwen	- Dankbaarheid
- Niet streven	- Aanvaarden	- Vrijgevigheid.

Wat doet u in een mindfulness training (voor mensen met parkinson)?

Praktisch gezien leren mensen in deze training van acht lessen hun aandacht te focussen. Een mindfulness training is intensief. De training bestaat uit leren mediteren, dat wil zeggen aandacht op één ding tegelijk richten. Dat kan de adem, het lichaam, de gedachten of een emotie zijn. Na iedere meditatie is er een nabespreking om inzicht te vergroten in de automatische patronen die u (en iedereen) als mens hebt. Deze nabespreking geeft inzicht in hoe hoofd en lichaam

samenwerken. Als u weet wat er in u omgaat, kunt u ook een bewuste keuze maken in wat u nodig hebt om zo optimaal mogelijk te functioneren. Elke les komt er een ander thema aan bod. Bijvoorbeeld: gedachten zijn geen feiten, waarbij wordt ingegaan op de invloed van onze gedachten op ons functioneren. Herkennen van en omgaan met grenzen en stress komen voorbij. Verder is er aandacht voor het verdelen van de energie over de dag en het maken van bewuste keuzes om in balans te blijven en weer beter te slapen.

Wilt u er baat bij hebben dan is iedere dag oefenen noodzakelijk om patronen te doorbreken en bewuster te leven. Let er zelf op dat het niet te zwaar wordt. Tijdens de trainingen zijn er oefeningen en geleide meditaties, die de deelnemers zes keer per week doen. U kunt mediteren door rustig te gaan zitten, de aandacht op iets te richten en zodra de gedachten afdwalen, ze terugbrengen. Het meest belangrijke is oefenen.

Hoe werkt het?

Mindfulness vermindert stress en kan daarmee een belangrijke aanvullende

'Het lukt me om te waarnemen zonder oordelen, ik kan vergeven en loslaten.'



therapie zijn voor mensen met parkinson. Volgens een onderzoek van dr. Helmich, van het Radboud UMC² is er geen bewijs dat stress de ziekte van Parkinson veroorzaakt, maar stress zorgt wel vaak voor het verergeren van de symptomen. Mensen met de ziekte van Parkinson zijn stressgevoeliger, waardoor de cortisolspiegel stijgt. Bij chronische stress blijft het cortisolniveau lange tijd op een hoog niveau. Cortisol heeft invloed op de dopamine huishouding, resulterend in minder dopamine en meer stress. Er ontstaat een vicieuze cirkel.

Is een reguliere mindfulness training voor mensen met parkinson anders?

Uit een interview met Suzan Onstenk, ParkinsonNet logopedist en mindfulness trainer³. Volgens Suzan is er inhoudelijk nauwelijks verschil. Het grootste verschil zit in de uitleg ten aanzien van stress en rouwverwerking die specifiek gericht is op omgaan met de ziekte van Parkinson. Thema's die herkenbaar zijn voor mensen met parkinson: minder snel kunnen schakelen, moeite hebben met dubbeltaken en toenemende klachten bij stress. Het tempo van de training voor mensen met parkinson zal daarom indien nodig ook worden aangepast op de mogelijkheden van de deelnemers. Zo kan besloten

worden of een stilte-dag wel of niet passend is.

Wat kan het opleveren?

- Mogelijkheden verbeteren, achteruitgang vertraagt;
- Niet meer passende rollen leren uitlezen;
- Rouwverwerking;
- Mindfulness in een groep levert herkenning van elkaars ervaringen en problemen;
- Deelnemers krijgen weer de regie over hun emoties;
- Over grenzen heen kijken;
- Minder stress, minder tremoren;
- Opmerkelijk zijn zonder te oordelen, zeker niet over zichzelf.

Waar vind ik een mindfulness trainer?

Kies voor een gekwalificeerde trainer die is aangesloten bij een beroepsvereniging (VMBN of VVM), het liefst met specialisatie parkinson of chronische ziekte. Meer informatie: www.centrumvoormindfulness.nl.

Ervaringen van mensen met parkinson:

'Als ik gestrest ben en ik mediteer een half uur, voel ik me minder gespannen en zie ik er volgens mijn vrouw weer ontspannen uit.'

'Ik neem mijn gedachten minder serieus.'

'Ik geniet meer van de kleine dingen, omdat ik ze nu zie.'

'Ik ben te onrustig en te druk om uit mindfulness iets te kunnen halen en van mediteren val ik in slaap.'

'Ik gun me eigenlijk de tijd niet om te mediteren en het vol te houden.'

"Begin 2017 kreeg ik de diagnose parkinsonisme. Gaandeweg werd ik geconfronteerd met een verslechterende gezondheid en afnemende mobiliteit. De eerste jaren was die terugval nog redelijk beheersbaar. In het voorjaar van 2021 raakte deze in een stroomversnelling. Binnen amper twee maanden raakte ik mijn zelfstandigheid nagenoeg helemaal kwijt. Dat gaf extra spanning en stress. In het besef dat dit geen oplossing bood besloot ik 'in de aanval te gaan' door extra te bewegen en een bewuste(re) positieve grondhouding aan te nemen. Deze mix leidde tot een spectaculair herstel. Ik ben weer zo goed als de oude. Mijn neuroloog noemt daarvoor mindfulness als belangrijke verklaring. Daarvan was ik me niet bewust. Ik ben vooral erg blij met het resultaat", aldus Harry Aarts over zijn persoonlijke ervaring.

1 De gegevens uit dit artikel komen van Pieter Arnou, mindfulness-trainer, vooral gespecialiseerd in de hulp aan kankerpatiënten.
2 Dr. Rick Helmich, neuroloog aan het Radboud Universitair Medisch Centrum en lid van het team van prof. Bas Bloem. www.radboudcentrumvoormindfulness.nl.
3 Suzan Onstenk, www.onrustpunt.nl/mindfulness-bij-NAH-en-Parkinson. Veel ervaring met mensen met parkinson.