

## Stilstaan bij actie

**In het kader van de pilot *Mindful Vitaal* is in het voorjaar 2013 een mindfulness training aangeboden bij vijf Jeugdzorg organisaties. In deze door IZZ gefaciliteerde pilot werden in totaal 74 medewerkers getraind door vijf verschillende trainers. Het aanbod borduurde voort op inzichten die in 2012 opgedaan waren bij dezelfde doelgroep. Opnieuw bleek de training een succes.....**

De evaluatie van de pilot *Mindful Vitaal* is gebaseerd op de voor- en nameting van 59 deelnemers. Het gaat om gezonde medewerkers, waarvan ongeveer een kwart last heeft van schouder-, nek-, en/of rugklachten. Negen procent van de deelnemers volgt de training na een reïntegratieperiode. Veel deelnemers volgen de training omdat ze van anderen gehoord hebben over positieve ervaringen. Anderen willen een betere balans vinden tussen werk en privé of iets doen aan gestress en gepeker. Sommigen benutten simpelweg de kans.

Van te voren zijn de leerdoelen van de deelnemers in beeld gebracht. In de top drie staan: minder stress, positiever in het leven staan en meer zelfinzicht. Zo zegt een deelnemer over stress: "Ik wil leren omgaan met de onrust veroorzaakt door alle veranderingen op het werk, dat jaagt me op." Een ander: "Ik wil omgaan met het gevoel dat het werk niet af is. Als gezinsmanager heb ik een aantal gezinnen onder mijn hoede waarvoor ik zaken moet regelen, inzicht moet krijgen, invloed moet uitoefenen. Hierbij is niet alles gedaan aan het einde van de dag, dat levert een ongemakkelijk gevoel."

De trainingen werden goed bezocht: 95 procent van de 59 deelnemers woonde (bijna) alle bijeenkomsten bij. De opkomst lag hiermee hoger dan bij de training in 2012. Mogelijk heeft de langere voorbereidingstijd en het feit dat de acht weken aangeboden zijn in de periode januari – mei hier aan bijgedragen.

Bijna een derde van de deelnemers oefende volgens de norm: vijf tot zes keer per week ongeveer twintig minuten. De helft van de deelnemers oefende drie à vier keer per week. Het oefenen wordt als prettig ervaren: negentig procent van de deelnemers volgde de training met plezier; de helft gaat ook door met oefenen. Na afloop van de training antwoordt veertig procent van de deelnemers volmondig 'ja' op de vraag of deze positief effect op hun werk heeft, terwijl zestig procent vindt dat het enigszins effect heeft. De deelnemers weten deze effecten ook te benoemen: ik zorg beter voor mezelf; ik ga anders om met stress en met de eisen van het werk; ik heb een betere houding in crisissituaties en in de omgang met collega's.

### Werksituaties

In het evaluatieverslag staan veel voorbeelden van werksituaties waarin men de training kon toepassen. Zo schrijven deelnemers:

- "N.a.v. een vervelende mededeling bij arriveren op werk moest ik aantal (moeilijke) telefoongesprekken voeren. Ik heb toen heel bewust de adempauze toegepast. Het hielp."
- "Een flinke discussie in een teamvergadering, waar ik héél boos werd en ben gaan ademen."
- "Ik heb een ouder heel rustig aan kunnen horen, toen ze mededeelde dat ze wilde stoppen. Ik ben geen argumenten gaan aandragen, maar heb het bij haar gelaten. Wel gechecked of ik haar goed begreep en gevraagd om er nog eens over na te denken, met iemand over te praten en dan met mij er op terug te komen."

- “Collega wilde vooruitlopen op toekomstige ontwikkelingen. Rustig heb ik uitgelegd, dat ik hier niet aan mee wilde doen, aan dat vooruit lopen terwijl nog niet duidelijk is welke weg ingeslagen wordt.”
- “Stressvolle situaties dwingen je normaal gesproken tot handelen. Door bewust en met aandacht die situatie te bekijken merk je dat niet alles meteen aangepakt hoeft te worden, dat problemen zich soms vanzelf oplossen zonder dat je hard hebt ingegrepen. Bijvoorbeeld als er een crisis in een gezin is.”
- “Bewust pauze nemen; bewust stoppen om te lunchen; Mindful autorijden op weg naar cliënt, niet bellen, niet denken, genieten van de rit en het zonnetje.”

## Resultaten

De deelnemers noemen een groot aantal verworvenheden van de training. Ze hebben leren stilstaan bij een hektisch moment; zijn zich meer bewust van hun lichaam en minder oordelend over zichzelf en anderen. Een greep uit de reacties:

- Vriendelijk voor mezelf zijn, niet met waardeoordeel over mezelf denken.
- Niet meer leuke gevoelens proberen vast te houden en nare weg te duwen.
- Stilstaan bij de leuke momenten en waarnemen, niet op de automatische piloot.
- Af en toe wat lachen om mezelf, meer mildheid
- Vooral meer “milde aandacht” voor de dingen die ik doe. Minder oordelend zijn naar anderen maar ook naar mijzelf. Beter “opmerken” en bedenken dat het gedachten zijn en geen feiten. Meer zijn in het “hier en nu” en me niet teveel zorgen maken om de dag van morgen
- Positieve momenten/dingen benoemen, niet alleen naar de negatieve dingen kijken.
- Anders omgaan met stresssituaties, lief voor mezelf zijn, naar mijn lichaam luisteren; dat ik met regelmatige adempauze meer bereik dan altijd maar doorgaan om iets af te krijgen.
- Bewuster mijn aandacht richten, meer te voelen en op te merken wat er in mij/met mij gebeurt (zowel gevoelens/lichaamssensaties gedachtes) en daar op een milde accepterende manier mee om te gaan. Ik maak meer ruimte voor mezelf, kan met name in mijn werk de aandacht bewuster ook op mezelf vestigen ipv. me te verliezen in het contact/de stress/de drukte
- Ik ben waar mijn adem is, bruikbare informele oefeningen om tempo te verlagen, tijd nemen om even te zitten zonder oordeel, rustmomenten nemen in werktijd, even adem en lijf voelen
- Lichaamssignalen herkennen, stress opmerken en reduceren. Meer ontspannen zijn en daarvanuit ook meer ontspannen kunnen reageren.

Uit de evaluatie blijkt dat deelnemers hoger scoren op zelfacceptatie en bewustzijn en dat de deelnemers zich zelf na de training als ‘gezonder’ ervaren. Ze waarderen hun gezondheid vóór de training met een gemiddeld rapportcijfer van 7,1, na afloop met een 7,6. Spontane reacties als: ‘dit is een cadeau voor mezelf’; ‘dit is inspirerend en verrijkend’ kleurden de evaluatie positief.

Ook het onderzoek ‘Vitaliteitvoordezorg.nl’ van Stichting IZZ, waarin is gemeten of de training Mindfulness een verbetering van de vitaliteit oplevert, laat een positieve uitkomst zien. ‘Het vitaliteitsonderdeel *‘energie’ en ‘actief uitdaging zoeken in het werk’* is bij de deelnemers significant verbeterd. De deelnemers aan de training hadden vooraf een lagere vitaliteit dan de controle groep. Na afloop van de training was deze vitaliteit nog altijd lager maar wel significant verbeterd. Mindfulness draagt daarom positief bij aan de vitaliteit bij medewerkers die een verlaagde vitaliteit hebben.

De training als totaal wordt positief beoordeeld. De organisatie van de training (informatie vooraf, de planning, het tijdstip) krijgt een gemiddelde waardering van 8.1; de locatie een 7; de begeleiding van de trainers een 8.3; het cursistenmateriaal (werkboek, gele en rode boek, cd’s) een 8 en de training als geheel een 8.1. De meeste respondenten nemen zich voor om door te gaan met oefenen.

Dit enthousiasme blijkt ook uit de evaluatie van de Pilot Mindfulness in 2012 waar zeven organisaties bij betrokken waren. Bijgaande tabel illustreert dit.

## Rapportcijfers van deelnemers na afloop van de training in 2012 en 2013

	Organisatie	Locatie	Training	De trainer	Boek CD	8 x aanwezig	3 of 4 keer per week 20 m oefenen	Elke dag kort oefenen
2012 N= 77	7,8	6,5	8,1	8,1	7,8	43%	50%	46 %
2013 N= 56	8,1	7	8,1	8,3	8	51 %	50 %	50 %

De uitkomsten van de evaluatie in 2013 van Mindful Vitaal en de bevindingen van Stichting IZZ bevestigen de conclusie van de pilot Mindfulness training in 2012:

*“Mindfulness training draagt bij aan het versterken van de veerkracht en aan een positieve op zelfzorg gerichte attitude van medewerkers van de Jeugdzorg. Deelnemers maakten daadwerkelijk bewuste keuzes ten behoeve van lichamelijk, emotioneel en psychisch welzijn.”*

Enige relativering blijft hier op zijn plaats: er is geen inzicht in de beleving van degenen die de evaluatie niet invulden. Hebben de mensen die minder enthousiast waren wellicht niet de eindexamen ingevuld? Is er in 2012 een positief effect door dat de tweede nameting na de vakantie plaatsvond? Het laat zich slechts raden. Gelukkig was de non-respons gering: tussen 20 en 34 procent.

Organisaties in de Jeugdzorg die ook graag een incompany mindfulness training willen organiseren kunnen de folder *Mindful Vitaal in de Jeugdzorg* opvragen: bij Chris Grijns [chrisgrijns@mindfulwerken.nl](mailto:chrisgrijns@mindfulwerken.nl)

Zie ook:

Meting Mindful Vitaal; Anouk Ten Arve, Stichting IZZ, 2013

Pilot training Mindfulness in de Jeugdzorg FCB; Chris Grijns en Louis Rutten, 2012