

Mindfulness (in de spoedzorg)

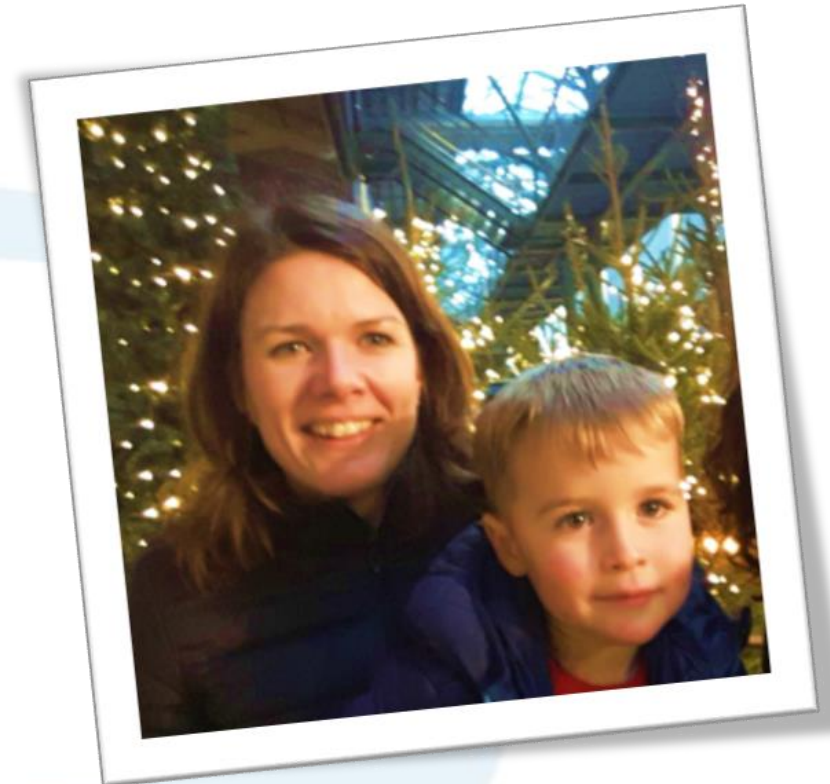
Jeanine Nieuwenhuis

Disclosure belangen spreker

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
<ul style="list-style-type: none">• Sponsoring of onderzoeksgeld• Honorarium of andere (financiële) vergoeding• Aandeelhouder• Andere relatie, namelijk ...	Ik ben manager bij NTS en verzorg deze training in opdracht van NTS.

EVEN VOORSTELLEN

- Jeanine (36)
- Manager bij NTS
- Trainer geweest bij verschillende bureaus
- Moeder van Fabian (bijna 4)
- Niet altijd mindful 😊
- Yoga, dansen, koken, lezen
- Motto: 'Take the things the way they come'



LEERDOELEN

Na deze workshop:

- Weet je wat mindfulness is.
- Ken je een aantal oefeningen die je helpen rust en kalmte te creëren tijdens de hectiek van het werk in de spoedzorg.
- Ben je waarschijnlijk nog niet (heel) mindful 😊. Mindfulness vraagt oefening & tijd. (Maar hopelijk hebben we een super leuk uur gehad. Deze workshop is bedoeld als opstapje & als een cadeautje aan jezelf!)

Let op! Deze workshop is niet bedoeld om te leren omgaan met heftige of traumatische ervaringen zoals calamiteiten.

WAT IS MINDFULNESS?

Een rabbi werd eens gevraagd waarom hij ondanks zijn vele bezigheden zo kalm was. Hij zei:

Als ik sta dan sta ik.

Als ik ga dan ga ik.

Als ik zit dan zit ik.

Als ik eet dan eet ik.

Als ik praat dan praat ik.

WAT IS MINDFULNESS?

De kern van mindfulness is leren je niet te laten meeslepen door gevoelens en emoties die te maken hebben met dingen in het verleden of de toekomst, of door dingen die in het heden anders hadden moeten zijn.

Mindfulness =

- Aandacht geven op een bepaalde manier:
 - Gericht in het hier-en-nu
 - Niet (ver)oordelend
- (John Kabat-Zinn)

TRAINING

- Door regelmatig korte oefeningen te doen kun je jezelf -stapje voor stapje- trainen in mindfulness.
- We gaan nu een aantal oefeningen doen die je zelf makkelijk tijdens je dienst kan doen om je een moment voor rust, balans en aandacht te geven.
- Probeer bij alle oefeningen waar te nemen wat je voelt, ervaart en denkt, zonder er een oordeel over te vellen. Alsof je een film kijkt.

MINDFUL PROEVEN

Probeer 5 minuten te doen over het snoepje:

- Bereid je voor op het eten: kijk, voel, ruik.
- Begin met eten en doe hier nu zo lang mogelijk over. Merk zoveel mogelijk details op: smaken, sensaties in je mond, lichamelijke reacties.
- Als je het hebt doorgeslikt: let op hoe lang je de nasmaak kunt proeven.

MINDFUL PROEVEN

- Wat vond je van deze oefening?
- Welke gedachtes kwamen er in je op?
- Hoe zou je deze oefening kunnen toepassen tijdens je werk?

MINDFUL VOELEN

Oefening met de stuiterbal:

Plaats zachtjes je lichaamsgewicht op de tennisbal. Open en sluit traag je voet over de bal, door je tenen naar beneden en naar boven te krullen. Herhaal vijf keer. Rol de tennisbal naar een ander deel van de voetholte. Zet er zoveel gewicht op als je kunt verdragen en houd een paar seconden aan.

MINDFUL VOELEN

- Wat voelde je tijdens deze oefening?
- Hoe voelde je je na afloop?

HOREN

Korte meditatie-oefening : Ga zitten in een comfortabele, rechte meditatiehouding, sluit je ogen en kom tot rust. Word je nu langzaam bewust van de geluiden in je omgeving. Je hoeft niet je best te doen om specifieke geluiden te horen of het luisteren aan te sturen. Eerst gaat je aandacht misschien nog naar een specifiek geluid, maar op een gegeven moment mediteer je op het pure horen zelf. Neem waar hoe de aandacht van het ene geluid steeds moeiteloos naar het andere geluid verspringt. Je hoeft de geluiden niet te benoemen of te interpreteren. Keer als je aandacht afdwaalt van luisteren steeds weer terug naar het bewustzijn van het pure luisteren. (bron: www.markteijgeler.nl).

MINDFUL HOREN

- Wat voelde je tijdens deze oefening?
- Wat voor effect heeft het op je gedachtes, de kwaliteit van luisteren en je algemene gevoel van ontspanning of welbevinden als je ontspant in het luisteren?

ALGEMENE TIPS

Mindful aan het werk

- Focus na een (telefoon)gesprek met een patiënt een paar seconden op je adem.
- Gebruik momenten waarop je moet wachten om te oefenen. Drink bijvoorbeeld even je thee met aandacht.
- Neem als het erg druk is vaker een break van een paar minuten (bv tijdens toiletbezoek).

ALGEMENE TIPS

Mindful pauzeren

- Maak in de pauze een korte wandeling buiten en kijk met aandacht om wat er om je heen gebeurt.
- Doe in je pauze een korte meditatie.
- Eet je lunch of fruit zo mindful mogelijk.
- Doe als - het rustig is- een paar minuten niets en ervaar hoe je je voelt.
- Luister mindful naar je favoriete liedje.

ALGEMENE TIPS

Makkelijker mindful

- Zet je privé telefoon uit tijdens werk (i.p.v. op stil).
- Maak een to-do lijst van werk én privé. Leg deze weg als je aan een taak bent begonnen.
- Schrijf dingen die door je hoofd spoken op.
- Maak je bureau leeg.
- Vervang 'troep' door een paar mooie items.
- Start een werkdag bewust, maar sluit ook bewust af. Neem hier even de tijd voor en laat je werk op je werk.

TOT SLOT

- Wat neem ik mee van deze workshop?
- Welke oefeningen spraken mij aan en kan ik op mijn werk doen?
- Welke variaties kan ik op deze oefeningen bedenken?
- Hoe zorg ik ervoor dat ik ze daadwerkelijk doen? (Denk aan het plannen van momenten in je agenda, reminders op je telefoon, een stickersysteem, een afvinklijst oid.)