



MindfulLife



**'Ik zette mezelf
continu onder
druk'**

Nu heb ik meer rust
en plezier in mijn
leven

Verhoogde werkprestaties door middel van mindfulness – diverse onderzoeken

Een opkomende gebied van onderzoek is het aantonen van het verband tussen mindfulness en prestaties in werktaken. Mindfulness draagt bij aan het volbrengen van een gesteld doel of verplichting door het verbeteren van cognitieve flexibiliteit, alertheid en bewaking tegen reacties op continue afleidingen. In de werkomgeving heeft mindfulness een toegevoegde waarde omdat het de (onderlinge) betrokkenheid verhoogt, communicatie verbetert en omdat je leert je aandacht te richten op wat prioriteit heeft.

Mindfulness vermindert personeelsverloop.

Onderzoeksgegevens laten zien dat door mindfulness niet alleen de werkprestaties verbeteren, het verhoogt ook de mate van gehechtheid met de werkgever, zoals gemeten door verminderde intentie om ergens anders een nieuwe baan te zoeken. (Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. E. Dane and B. Brummel 3 June 2013.)

Klatt en collega's (2008) voerden een gerandomiseerd en gecontroleerd onderzoek uit naar de effectiviteit van een niet intensieve mindfulness training gegeven aan gezonde volwassenen op een werksetting. Werknemers lieten na het volgen van de training hogere niveaus van

mindfulnessvaardigheden zien en significante verminderingen in waargenomen stress in vergelijking met de controlegroep.

Flaxman en Bond (2006) hebben tevens twee gerandomiseerde en gecontroleerde onderzoeken uitgevoerd naar de effectiviteit van mindfulness bij werknemers. Zij vonden verbeteringen in geestelijk welzijn, meer acceptatie en een vermindering van disfunctionele gedachten bij de deelnemers van de mindfulnessgroep. Resultaten bleken bij een follow-up meting behouden te zijn gebleven.

Bekijk het programma [Labyrint op Wetenschap24](#) waarin o.a. door Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie aan de Radboud Universiteit Nijmegen, wordt ingegaan op de werking van Mindfulness op het brein.

Beter terugkeren op het werk na een ziekte periode

Mindfulness blijkt een effectieve versterking te zijn in de periode dat een herstellende werknemer terugkeert naar zijn werk. Een traject waarbij coaching gecombineerd wordt met mindfulness, zorgde ervoor dat de werknemer minder snel terug viel in de oude, en vaak ongezonde, patronen. De werknemers waren bewuster van zichzelf, ontwikkelden nieuwe manieren van communiceren en handelen. Zij stonden meer open voor nieuwe mogelijkheden en voelden zich (weer) meer verbonden met hun werk. Haugstvedt KT, Hallberg U, Graff-Iversen S, Sørensen M, Haugli L. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21585416

Betere immuunfuncties

Mindfulness meditatie is het beste natuurlijke preventiemiddel voor winterse kwaaltjes, dat ontdekten Amerikaanse onderzoekers.

Volwassenen die regelmatig intens sporten als het maken van een fikse wandeling hebben ook minder verkoudheden dan wie niet beweegt, toonden wetenschappers aan de universiteit van Wisconsin-Madison aan na onderzoek op 149 mensen. Een groep voerde mindfulness meditatie uit, hierbij is het belangrijk dat hersenen zich op het nu concentreren. Een andere groep jogde regelmatig gedurende acht weken, terwijl de derde groep niets deed.

Betere werknemers

De onderzoekers hielden de gezondheid van de vrijwilligers van september tot mei in de gaten en controleerden ze op symptomen als een loop- of verstopte neus, niezen en keelpijn. Ook werd een staal genomen van het neusslijmvlies. Wie mediteerde was 76 procent minder vaak afwezig van september tot mei in vergelijking met wie niets deed. Wie sportte, miste 48 procent minder dagen

op het werk in deze periode. Meditatie kan de duur of de ernst van ontstekingen aan de ademhalingswegen met 50 procent beperken, bij sport is dit tot 40 procent.

Andere voordelen

Ook duurde de verkoudheid minder lang bij wie sportte of mediteerde, deze patiënten sukkelden gemiddeld vijf dagen met hun symptomen, de personen in de controlegroep hadden er acht dagen last van. Professor Bruce Barret: "De griepsspuit is maar deels efficiënt in het voorkomen van winterse ziekten. Dat mindfulness meditatie de symptomen van een verkoudheid met 40 à 50 procent beperkt, is erg belangrijk. Het voordeel van sport is ongeveer 30 tot 40 procent." Voorgaand onderzoek toonde aan dat mindfulness meditatie je stemming verbetert, stress vermindert en de immuunfuncties een boost geeft. (Bruce Barret, *Annals of Family Medicine* (2012; 10 [4], 337–46).

Davidson en collega's (2003) voerden een gerandomiseerd onderzoek uit naar de effecten van mindfulness op het immuunsysteem. Na de training werden alle deelnemers geïnjecteerd met een griepvaccin teneinde effecten van mindfulness op het immuunsysteem te onderzoeken. Een verbeterd functioneren van het immuunsysteem werd gevonden bij de mindfulnessgroep in vergelijking tot de controlegroep. Robinson en collega's (2003) lieten met hun onderzoek voorlopige indicaties zien dat de weerstand verbetert bij HIV-patiënten die mindfulnessstraining volgen.

Mindfulness helpt om omgevingsgeluiden 'zachter te zetten'

Uit onderzoek blijkt dat mensen die een mindfulness training hebben gedaan beter en sneller in staat zijn om omgevingsgeluiden te 'blocken' als zij zich concentreren op een taak.

Uit hersenscans blijkt dat alpha-hersengolven sneller en duidelijker veranderden bij deelnemers die gemediteerd hebben. Deze alpha-hersengolven dienen al een soort volumeknop voor omgevingsgeluiden. Deze 'volume knop' blijkt dus beter te functioneren na een mindfulness training. *New York Times*. Catherine E. Kerr, Harvard Medical School

Negatieve herinneringen worden minder dominant met mindfulness

Na een mindfulness training rapporteren veel deelnemers o.a. een verbetering in het welbevinden. Er is nog geen volledige duidelijkheid over hoe dit komt en hoe mindfulness 'werkt'. Waarschijnlijk is het altijd een combinatie van factoren. Uit dit onderzoek blijkt dat één van de mogelijke onderliggende mechanismen is dat het geheugen voor negatief ervaren zaken minder sterk wordt. Alberts HJ, Thewissen R.

MBSR verbetert de gezondheid van mensen met chronische ziekten

In een onderzoek naar de effecten van de MBSR training bij mensen met chronische

gezondheidsproblemen is een duidelijke verbetering geconstateerd in hoe mensen met de symptomen van hun ziekte en met hun ziekte zelf omgaan. Het onderzoek toonde een significante verbetering aan in zowel de fysieke klachten, de geestelijke gezondheid als het gevoel van welzijn. Uit dit onderzoek blijkt dat hoe mensen met hun klachten omgaan, van invloed is op de beleving van de klachten zelf en de psychische gevolgen van de klachten.
Simpson J., Mapel T. www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21946964

Meditatie verbetert besluitvorming

Een verstandig besluit nemen kan soms moeilijk zijn als emoties in de weg zitten. In een onderzoek is gebleken dat mensen die regelmatig mediteren, beter in staat zijn een weloverwogen besluit te nemen in zo'n situatie. Door meditatie lijkt de invloed van sterke emoties op besluitvorming te verminderen.

Tijdens dit onderzoek is tevens de hersenactiviteit tijdens de besluitvorming gemeten. Het blijkt dat de gebieden in de hersenen die normaalgesproken geactiveerd worden bij emotionele reacties, minder activiteit vertonen bij de mediterende mensen dan bij de andere groep, terwijl andere delen van de hersenen juist meer activiteit vertoonden.
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21559066>. Kirk U, Downar J, Montague PR.