

Hoewel meer onderzoek nodig is, kan mindfulness zeker een interessante methode zijn voor hart- en vaatziekten. Mindfulness heeft namelijk twee grote effecten:

1. Ontspanningsbevorderend

En dat betekent: een grote hartslagvariabiliteit en een lagere bloeddruk. Beide zijn gunstig voor het voorkomen van (een herhaling van) hart- en vaatziekten.

2. Stimulering van de prefrontale hersengebieden

Daardoor zijn negatieve emoties beter te hanteren en er ligt een link naar het autonome zenuwstelsel. Wanneer dat goed functioneert, heeft dat een gunstig effect op het hart en de bloedvaten.

Mindfulness wordt mondjesmaat toegepast in ziekenhuizen, onder andere in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven en het Universitair Ziekenhuis in Gent. Ook sommige medisch psychologen passen het tegenwoordig toe.

Conclusie

Mindfulness is een sterk en bewezen instrument voor het verminderen van stress en depressie. Dit zijn beide belangrijke risicofactoren voor het ontstaan van hart- en vaatziekten. Mindfulness is dus een krachtige methode voor de preventie van hart- en vaatziekten.

Interesse?

Op veel plaatsen in Nederland worden tegenwoordig Mindfulness trainingen aangeboden.

Pictogrammen

- Reguliere behandeling
- Aanvullende behandeling
- Advies

Conclusie

Uniek scholierenproject van Fonds voor het Hart

Mindful Kids

Aandachttraining voor kinderen

De cijfers zijn alarmerend: steeds meer kinderen hebben stress. Het gaat dan om stress door schoolprestaties, pesten of er niet bij horen. Fonds voor het Hart wil kinderen een handvat bieden om beter te leren omgaan met stress. Want kinderen die al jong goed leren omgaan met stress, hebben daar hun leven lang profijt van. En zullen als volwassenen waarschijnlijk minder vaak hart- en vaatziekten ontwikkelen!

Mindful Kids, weerbare kids

Door met mindfulness de aandacht te leren sturen, kan het kind zich beter concentreren en zal 't zich minder laten afleiden door allerlei storende gedachten of emoties. Ook zal het kind naar verwachting beter kunnen omgaan met spanningen rondom het leveren van prestaties, zoals bijvoorbeeld de cito-toets.

Hoe ziet het project eruit?

Fonds voor het Hart heeft samen met ervaren trainers, Rob Brandsma en George Langenberg, het project opgezet. Zij trainen kinderen in groep 6 en 7 van de basisschool twee keer per week een half uur mindfulness lessen geven. De totale duur van het project is zes weken (12 lessen). Het project draait momenteel op drie scholen in Amsterdam.

Wetenschappelijk onderzoek

Aan het project is een wetenschappelijk onderzoek gekoppeld, om de effectiviteit van Mindfulness voor kinderen te evalueren. Het onderzoek wordt uitgevoerd door Prof. Dr. S. Bögels en Dr. E. van de Weijer-Bergsma verbonden aan de UvA-Virenze.

Kijk voor meer informatie op de website:
www.mindfulkids.nl

Fonds voor
het Hart

Fonds voor het Hart

Geef écht om uw hart!

Visie

Iedereen met een hart- of vaatziekte of een verhoogd risico daarop is gebaat bij een goede totaalzorg waarin naast de reguliere medische zorg ruimte is voor aanvullende behandelmethoden.

Missie

Fonds voor het Hart wil een bijdrage leveren aan het terugdringen van (de gevolgen van) hart- en vaatziekten in Nederland door te zorgen voor meer kennis en een goede toegankelijkheid van aanvullende geneeswijzen voor de behandeling en preventie van hart- en vaatziekten.

Deze nieuwsbrief bevat geen medische adviezen, maar uitsluitend algemene voorlichting over eet- en leefwijzen om hart- en vaatziekten te voorkomen of te behandelen. Overlegt u altijd met uw arts als u tot een voor u geschikte toepassing wilt komen.

Fonds voor
het Hart

Colofon:
Fonds voor het Hart

Vijzelgracht 53 C
1017 HP Amsterdam
Telefoon 020 - 625 62 33
E-mail info@voorhethart.nl
www.voorhethart.nl



Bankrekeningnummer 1092

Beter omgaan
met stress
door aandachtstraining

Lees ook:
Uniek scholierenproject van
Fonds voor het Hart: Mindful Kids.

Fonds voor het Hart

Hartnieuws met concrete adviezen en voorlichting

Stress, we hebben er allemaal wel eens last van. Op zich is er niks mis met stress. Het helpt ons om scherp te blijven en alert te reageren. Maar anders is het als stress chronisch wordt. Langdurige stress is een belangrijke oorzaak voor een hoge bloeddruk. En een hoge bloeddruk geeft op termijn een grote kans op een hartaanval of beroerte. Het tijdig herkennen van stress en er iets aan doen, is dus heel belangrijk om de ontwikkeling van hart- en vaatziekten te voorkomen. In deze folder meer over stress en wat u zelf kunt doen tegen stress en een hoge bloeddruk.

OVER STRESS

Wat gebeurt er in het lichaam bij stress?

Stress is een reactie op een gevaarlijke situatie, dit wordt ook wel aangeduid als de ‘vecht- of vluchtrespons’. Bij zo’n confrontatie met gevaar zenden de hersenen pijlsnel een signaal naar de bijnieren om cortisol en adrenaline te produceren. Adrenaline zorgt ervoor dat het hart sneller gaat kloppen en de bloeddruk stijgt. De spieren hebben immers meer bloed nodig om te kunnen vechten of vluchten. Ook de ademhaling versnelt, want er is meer zuurstof nodig voor het verbranden van glucose in de spieren voor extra energie. En daarvoor is ook cortisol nodig, het hormoon dat zorgt voor een evenwichtige suikerhuishouding in het bloed. Daarnaast geeft cortisol een snelle opkikker aan het immuunsysteem, een lagere pijndrempel en een kortstondig verbeterde geheugenfunctie.

Chronische stress

In een levensbedreigende situatie zijn dit dus heel gezonde lichamelijke reacties. Wanneer stress is opgewekt en vervolgens wordt afgereageerd (door te vechten of te vluchten) is er ook niets aan de hand. Wanneer echter de stress niet wordt afgereageerd, of wanneer er zoals in deze moderne tijden steeds nieuwe prikkels op ons afko-

men (druk verkeer, lawaaiige televisie, werkdruk enz.) dan blijven het adrenaline- en cortisolniveau vaak langdurig te hoog.

Bloeddruk, hart en vaten

Een chronisch te hoog adrenaline- en cortisolniveau heeft een verhoogde bloeddruk tot gevolg, een verzwakt immuunsysteem, een slechtere geheugenfunctie en schommelingen in de bloedsuikerspiegels (hypoglycaemie). Een verhoogde bloeddruk geeft weer grote kans op hart- en vaatproblemen. En een chronisch verhoogde bloedsuikerspiegel kan de vaten en organen beschadigen. Recente onderzoeken hebben bovendien aangetoond dat verhoogde cortisolspiegels verantwoordelijk zijn voor het langer in het bloed circuleren van triglyceriden. Dit zijn vetten die een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van aderverkalking. Zo is chronische stress dus op meerdere vlakken een risicofactor voor hart- en vaatziekten.

Ontstressen

Stress moeten we dus bloedserieus nemen! Gelukkig valt er veel te doen aan stress. Vaak niet zozeer aan de dingen die ons stress geven (de zgn. draaglast), maar wel aan onze weerstand tegen stress (onze draagkracht). Stressvolle gebeurtenissen overkomen ons nu eenmaal van tijd tot tijd, maar aanpassingen in levensstijl en mentaliteit kunnen onze draagkracht vergroten. Stress betekent ‘spanning’. Ontspanning zoeken is dan ook de eerste en meest voor de hand liggende manier om te ‘ontstressen’. Maar wat ontspannend werkt, verschilt van mens tot mens. Voor de één is dat yoga of meditatie, maar voor de ander misschien een wandeling met een goede vriendin of vriend, of winkelen.

Uit onderzoek is gebleken dat met name mediteren goed is tegen stressverschijnselen: een verhoogde bloeddruk en een versnelde hartfrequentie nemen af door meditatie. Een methode die de laatste tijd veel in de belangstelling staat is Mindfulness.

Wat is mindfulness?

Mindfulness - wat zich het beste laat vertalen als opmerkzaamheid - is een nieuwe stroming binnen de psychotherapie waarbij alles draait om ‘leven met aandacht’. Mindfulness is gebaseerd op eeuwenoude boeddhistische meditatietechnieken, gecombineerd met yoga en kennis uit de westerse psychologie. In een intensieve training van acht weken leren deelnemers zich een andere levenshouding aan: bewustwording van alles wat zich voordoet in het hier en nu, zonder oordeel en zonder het te willen veranderen. In het dagelijks leven zijn we met onze gedachten vaak in het verleden of de toekomst. Veel dingen doen we op de automatische piloot. Zo schiet ons leven voorbij, terwijl we piekeren over dingen in het verleden en ons zorgen maken over de toekomst...

Mindfulness leert ons om er meer te ‘zijn’, tijdens het fietsen, autorijden, koken of schoonmaken. Elke keer als onze gedachten afdwalen (en dat is heel vaak), leren we onze aandacht weer terug te brengen bij het heden, bij onze gevoelens en ervaringen hier en nu. Dat heeft drie belangrijke gevolgen: u houdt minder ruimte over om te piekeren, ervaringen worden levendiger en intenser als u ze met volle aandacht doet en u raakt meer vertrouwd met wat zich in uw lichaam afspeelt, waardoor u minder snel fysieke klachten negeert.

“De kern van Mindfulness is om niets te willen oplossen. Door niet te streven naar verandering, ontstaat er juist ruimte waarin verandering mogelijk is.”
Mindfulness trainer Johan Tinge in: Psychologie, sept. 2006

De training concreet

De officiële training bestaat uit acht sessies waarin concentratieoefeningen, bewegingsoefeningen en zit- en loopmeditaties worden gehouden. Thuis mediteren de cursisten daarnaast drie kwartier per dag. Door deze aandachtstrainingen raakt men sterker

in het hier en nu. De ervaring leert dat in het hier en nu zijn de gedachten kalmeert en het lichaam ontspant. Daarnaast krijgen cursisten een aantal cognitieve vaardigheden aangereikt, zoals: jezelf niet veroordelen, jezelf niet te sterk laten meeslepen door gevoelens (er met afstand naar kijken) en een zekere gelijkmoedigheid. Een training van acht weken is genoeg om de basisvaardigheden aan te leren. Maar daarna is het wel belangrijk te blijven oefenen.

Mindfulness oefeningen

Wat Mindfulness is kun je beter ervaren dan erover lezen. Daarom een paar bekende Mindfulness oefeningen om u een indruk te geven:

1. Richt voordat u 's ochtends uit bed stapt en voordat u gaat slapen uw aandacht op uw ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem.
2. Kies een dagelijkse bezigheid en doe die met aandacht (werken in de tuin, douchen, aankleden). Doe het zo langzaam dat u zich bewust bent van wat u voelt, ziet, hoort, ruikt en proeft.
3. Neem regelmatig drie minuten ‘ademruimte’ tijdens uw bezigheden. Stel uzelf drie vragen: Hoe gaat het met me? Hoe is mijn ademhaling op dit moment? Hoe voelt mijn lichaam?

Mindfulness in onderzoek

Uit onderzoek komt naar voren dat mindfulness een effectieve methode is tegen:

1. Stress
2. Depressies
3. Angst- en paniekstoornissen
4. Hartfalen

Onlangs bleek uit onderzoek dat bij mensen met drie of meer depressies mindfulness de kans op een nieuwe depressie met 50% vermindert. Mindfulness werkt hier even goed als een behandeling met antidepressiva.