

Mindfulness op de werkvloer

Mindfulness is het laatste jaar uitgegroeid tot dé trend in meditatieland. Maar niet enkel sterren kunnen hun gedachten dankzij deze techniek weer op een rijtje zetten. HR-mensen ook.

TEKST: LORE CALLENS

ISW Limits, een spin-off van de K.U. Leuven, riep een lessenreeks 'mindfulness op de werkvloer' in het leven samen met Worklife-balance. 'Mindfulness is een meditatietechniek, en daarom wordt het vaak geassocieerd met zweverige toestanden, wierook en kaarsen', zegt Sofie Vuerstaek van IWS Limits. 'Maar het is eigenlijk gewoon een aandachtstraining. Hier en nu zijn daarbij sleutelbegrippen. De kijk op het nu is vaak vertroebeld door ervaringen van vroeger en mensen leven ook vaak in de toekomst met allerlei wensbeelden, verwachtingen en dromen. Mensen steken daar heel veel energie in, terwijl ze weinig aandachtig bezig zijn met het leven dat ze nu leiden. Dat is nochtans nodig om echt inzichten te krijgen in hoe ze zelf in elkaar zitten. Bijvoorbeeld: hoe komt het dat ik altijd op dezelfde reflexmatige manier reageer in bepaalde werksituaties? Hoe we ons leven nu vorm geven, heeft ook een invloed op alle volgende stappen, en mensen kunnen echt een andere draai aan hun leven of werk geven door meer in het nu te leven.' Jezelf leren kennen is dus erg belangrijk, ook in een werksituatie. 'Mindfulness stuurt erop aan bewuster en waardiger in het leven te staan. Een kernbegrip is daarbij aanvaarding. Je moet kunnen aanvaarden wat zich hier en nu afspeelt. Dat wil niet zeggen dat je moet berusten in een situatie, het draait wel om accepteren dat de dingen gebeuren zoals ze gebeuren om daarna andere stappen te kunnen zetten', vervolgt Sofie Vuerstaek. 'Het is geen ontspanningstraining, zoals

veel mensen denken. Het gaat er wel om een andere houding aan te nemen in het leven, waardoor je op termijn wel bijvoorbeeld minder stressgerelateerde klachten zult ondervinden.'

ZIEN WAT DE DAG BRENGT

Zowel Sofie Vuerstaek als Chris De Valck, een psychologe die samen met haar de lessenreeks vormgaf, hebben zelf al een cursus mindfulness achter de kiezen. 'Je kan geen training geven als je niet zelf eerst eens ervaart wat voor invloed het heeft op je eigen leven', vindt Chris De Valck. 'Ik heb in elk geval ervaren dat het een levenslang leerproces is om mindfull in het leven te staan. Maar ook als je de eerste stapjes onder de knie hebt, verandert het al concrete dingen in je leven. Iedereen werkt bijvoorbeeld met een volle agenda, en mindfulness leert dat je open moet staan voor het feit dat er altijd onverwachte dingen kunnen gebeuren die je agenda overhoop halen. Sommige mensen geraken gefrustreerd dat dingen niet gebeuren zoals gepland, maar als ik wakker word 's morgens ben ik altijd weer nieuwsgierig naar wat de dag mij zal brengen. Ik heb natuurlijk een bepaald verwachtingspatroon, maar als er iets tussenkomt, probeer ik daar gewoon mee om te gaan.'

Mindfulness gaat dieper dan veel andere lectuur, vindt Sofie Vuerstaek. 'Als ik een boek lees met wetenschappelijke inzichten, prikkelt me dat wel, maar dan puur intellectueel. Als ik bezig ben



Chris De Valck:

"We geven altijd oefeningen mee die de mensen op de werkvloer kunnen testen en dat blijkt een meerwaarde. Wie enkel kan oefenen voor en na het werk, heeft meestal minder tijd en motivatie om dat te doen."

rond mindfulness, raakt me dat op een ander niveau. Het gaat om inzichten waar ik rechtstreeks in mijn leven iets mee ben en als ik me er in verdiep, merk ik dat ik er echt energie van krijg. Als ik creatief vastzit, probeer ik dan ook regelmatig

om wat tijd te maken om nog wat te lezen over mindfulness of om het te oefenen, want ik voel dat dat altijd weer voor een opening kan zorgen.' Psychologe Chris De Valck knikt begrijpend. 'Dat is heel herkenbaar', vindt ze. 'Iemand zei me eens dat mindfulness je brengt van doing naar being. En dat beschrijft inderdaad heel goed wat het is.'

AUTOMATISCHE PILOOT UITSCHAKELEN

Ok, mindfulness geeft je dan wel inzichten in je eigen leven, maar wat kan zo'n meditatietechniek betekenen op de werkvloer? 'Daarvoor moet je een onderscheid maken tussen twee vormen van mindfulness. De ene is MBCT de Mindfulness Based Cognitive Therapy, die vooral ontwikkeld werd voor mensen met depressieve klachten. MBCT bleek het risico op herval te doen dalen naar de toekomst toe', vertelt Sofie Vuerstaek. 'Daarnaast heb je een MBSR, een Mindfulness Based Stress Reduction. Daar hebben we ons op toegelegd omdat we binnen ISW Limits al jaren werken rond stressbeheersing. We zijn dus gaan bekijken of we de algemene thema's zoals mildheid en leven op automatische piloot niet konden toepassen op de werksituatie van mensen.' Al snel kwamen er enkele interessante cases bovendien, zoals conflictsituaties op het werk,

werken met lastige collega's of klanten, problemen met leidinggevend, mensen die zichzelf voorbijlopen en leren loslaten als werknemer. 'In al die situaties kan mindfulness zeker houvast geven. Iets waar mensen, zeker in deze tijden van crisis, altijd naar op zoek zijn', zegt Sofie Vuerstaek. 'We hebben een programma van zes sessies ontwikkeld om anders met stressgerelateerde klachten te leren omgaan en om conflictsituaties op een andere manier aan te pakken. Die is volledig gebaseerd op mindfulness, maar dat is wel maar een van de methodieken die we aanbieden in onze programma's rond stressreductie. Mindfulness is niet voor iedereen even geschikt, want het is niet iets wat je gewoon kan beluisteren. Je moet actief participeren en de oefeningen thuis verderzetten, en niet iedereen staat daar open voor. Om nog meer inzicht te krijgen in wie het meeste baat heeft bij welke aanpak van stressbeheersing, loopt momenteel een doelgroepenonderzoek aan de K.U. Leuven. Binnen een jaar zouden we daar meer over moeten weten.'

ZELFREFLECTIE EN GROEPSWERK

Concreet bestaat de lessenreeks mindfulness uit zes sessies van 2,5 uur elk. Die draaien telkens rond één specifiek onderwerp: de automatische

piloot, mildheid naar zichzelf en anderen, grenzen stellen, bewust en waardig handelen en loslaten. 'We bouwen de sessies op aan de hand van een aantal oefeningen waarin concrete problemen op de werkvloer worden aangepakt. We laten mensen ook aan zelfreflectie doen aan de hand van onder meer wetenschappelijke vragenlijsten. Dat wordt daarna in groep besproken. De trainingen kunnen binnen een bedrijf worden gegeven aan groepen van 15 à 20 personen, maar er zijn ook open groepen waarin mensen van verschillende ondernemingen zich kunnen inschrijven. Dat heeft voor- en nadelen. Het is boeiend om verschillende bedrijfsculturen te leren kennen, maar soms is het ook nuttig dat mensen van eenzelfde onderneming samen problemen bespreken die in hun werksituatie aan de orde zijn', zegt Sofie Vuerstaek.

Er zijn al een paar lessenreeksen achter de rug, en bij de evaluatiesessies kwamen al heel wat reacties naar voren. 'We geven altijd enkele oefeningen mee die de mensen op de werkvloer zelf kunnen testen en dat blijkt een meerwaarde. Wie enkel kan oefenen voor en na het werk, heeft meestal minder tijd en motivatie om dat te doen', weet Chris De Valck. 'Mensen geven aan dat ze na de lessenreeks efficiënter werken en beter gefocust zijn, terwijl ze zich vroeger lieten afleiden door elke



PRIVATE WINE DEGUSTATION

The recession and its timing,
impact on economic growth
and the employment market

Thursday 26th of March 2009, 6:30 PM
Sofitel Brussels, place Jourdanplein

The presentation will be followed by a
tasting of grand cru wines and a buffet.

To register, please send a mail to
slo@mezquita.be



Bruno Colmant,
CEO NYSE-Euronext



Peter Vanden Houde,
Chief Economist, ING



monster.be

RH tribune. | HR tribune.



mail die binnenkwam. We hoorden ook dat mensen in conflictsituaties minder impulsief reageren, waardoor de problemen minder escaleren. Sommigen zeggen dat ze al een cursus conflictmanagement hadden gevolgd, maar dat dat ergens in hun achterhoofd bleef zitten, terwijl het via mindfulness meteen concreet werd in hun handelingen. We horen ook vaak dat mensen milder staan tegenover collega's omdat ze zich bewuster zijn wanneer ze oordelen en mensen in vakjes steken, terwijl dat een constructie is van de geest waardoor we mensen niet meer zien voor wie ze zijn.'

CURSUS TEGEN BURN-OUT

Beide lesgevers doen erg veel moeite om bedrijfsleiders en HR-mensen te doen inzien dat mindfulness een hele concrete methode is, die niets te maken heeft met wollige theorie. Maar ze maken daarbij ook enkele kanttekeningen. 'Bedrijven zijn zeer resultaatgericht, en mensen verwachten dat ook van mindfulness. Ze willen meteen het resultaat zien van elke oefening die we doen. Maar soms moet het even doorwerken voor de inzichten er komen', zegt Chris De Valck. 'Velen verwachten dat het een ontspanningsmethode is, maar dat is het dus niet. Niet alle oefeningen zijn aangenaam omdat ze soms best confronterend zijn. Ook daar moet je mee leren omgaan. Het is natuurlijk een uitdaging om mindfulness in de hedendaagse bedrijfscultuur in te passen, en toch heeft het al vruchten afgeworpen in sectoren waar de prestatiedruk heel erg aanwezig is, zoals de banksector.'

De resultaten op vlak van stressreductie zijn overigens aan te tonen met wetenschappelijk onderzoek, zegt Sofie Vuerstaek. 'Maar we hebben ook veel praktijkvoorbeelden om de efficiëntie van de methodiek aan te tonen. We horen toch wel bij het merendeel van de deelnemers dat de lessenreeks mindfulness bepaalde effecten heeft teweeggebracht. Die zijn natuurlijk niet altijd even groot en sommige mensen vallen achteraf terug in een oud patroon, maar bij anderen zijn de gevolgen echt spectaculair. Sommigen zeiden zelfs dat ze zich gelukkiger voelden na de lessenreeks. Een man die bijvoorbeeld vier maanden in ziekteverlof was geweest wegens een burn-out, zei ons na de cursus dat hij dit veel eerder had moeten leren kennen. Maar zo werkt dat natuurlijk niet. Vaak zien we dat mensen eerst aantal dingen moeten hebben meegemaakt voor ze openstaan voor een techniek die hen leert om het anders aan te pakken.'

'Niet iedereen beleeft mindfulness op dezelfde manier, maar iedereen maakt wel een evolutie

door', zegt ook Chris De Valck. 'Sommigen komen fluitend thuis na de les mindfulness omdat ze zich verlicht voelen, anderen zeggen dat ze op de weg naar huis plots dingen zien die ze nooit eerder hadden opgemerkt, ook al doen ze dat traject al tien jaar. Dat is niet verwonderlijk, omdat mindfulness je leert veel aandachtiger te leven. Een van de vragen bij de sessie automatische piloot is: herinner je je wat je deze morgen genomen hebt bij het ontbijt en heb je dat effectief geproefd? Voor een aantal mensen is dat echt confronterend: ze beseffen dat ze totaal niet proeven wat ze eten. De huiswerkopdracht is dan om een aantal dingen die je op automatische piloot doet, de week erop eens echt bewust te beleven en dat leidt tot aangename vaststellingen.'

INZICHTEN HALEN UIT JEZELF

Toch is het niet evident om een hele afdeling zomaar eventjes op mindfulnesscursus te sturen bij wijze van stressreductie. Een bepaalde openheid en bereidheid van de deelnemers is immers essentieel om resultaten te boeken. 'Zo'n vraag zullen we altijd proberen te herkaarder. Een introductiesessie kan erg nuttig zijn om verkeerde verwachtingen te vermijden', zegt Chris De Valck. Sofie Vuerstaek merkt wel dat bedrijfsleiders meer en meer openstaan voor mindfulness omdat het mensen stimuleert om bepaalde inzichten uit zichzelf te halen. 'Bazen hebben vandaag niet op elke moeilijke situatie een antwoord. Ze kunnen de crisis niet zomaar wegnemen, maar via zo'n cursus kan er aan de medewerkers toch een ondersteuning geboden worden, dit naast de verantwoordelijkheid die er uiteraard ook door de werkgever zelf dient opgenomen te worden.'

Is mindfulness op het werk wel helemaal los te trekken van mindful in het leven staan? 'Nee, de deelnemers pikken uit de lessenreeks natuurlijk altijd dingen op die ze ook in hun privé-leven zullen gebruiken', zegt Sofie Vuerstaek. 'Het is maar één levensdomein dat we toelichten. Het voordeel is wel dat we oefeningen kunnen aanbieden die op de werkvloer ingeoefend kunnen worden. En de echte probleemsituaties op de werkvloer worden erin aangehaald.' De oefeningen zijn geschikt voor alle gelederen van het bedrijf door elkaar, maar het is misschien wel nuttig dat de HR-mensen vooraf een introductiesessie volgen. 'Dan hebben ze echt duidelijk voor ogen wat het inhoudt. Zij kennen hun mensen tenslotte het beste', zegt Chris De Valck. ●



● Sofie Vuerstaek:

'Mindfulness is geen ontspanningstraining. Het gaat er wel om een andere houding aan te nemen in het leven, waardoor je op termijn minder stressgerelateerde klachten zult ondervinden.'

Psychologe Chris De Valck is oprichter van coachingbedrijf worklifebalance, dat individuele en groepstrainingen geeft in de profit en non-profitsector. Daarnaast is ze docente aan de universiteit van Hasselt en geeft ze allerhande communicatietrainingen waarin de techniek van de mindfulness een belangrijke plaats inneemt. Zij volgde zelf de mindfulnessstraining bij Edel Maex, die de methodiek zowat introduceerde in Vlaanderen. Sofie Vuerstaek is licentiate in de arbeids- en organisatiepsychologie en werkt voor ISW Limits, een spin-off van de K.U. Leuven die zich toelgt op welzijn op het werk en het optimaliseren van menselijke relaties op de werkvloer. Zij is verantwoordelijk voor de projecten rond stress en stressbeheersing. Sofie Vuerstaek volgde mindfulness bij Johan Van de Putte.