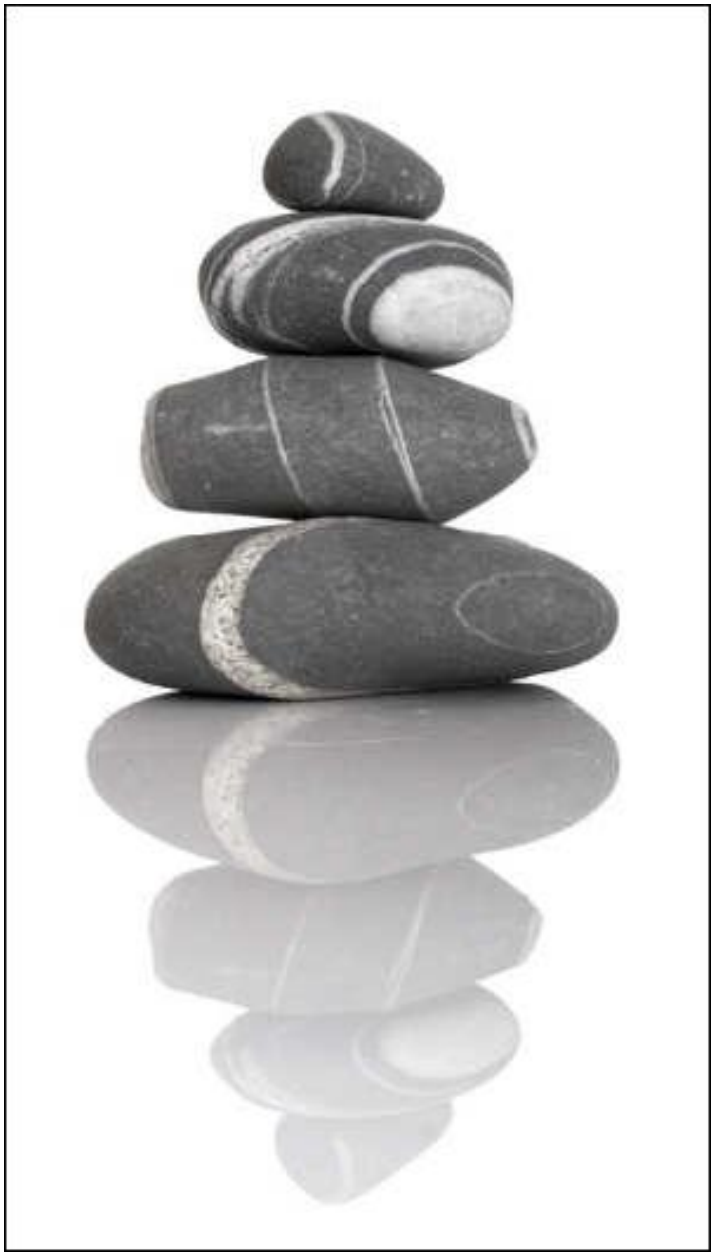
Onderzoek naar het effect van aandachtsgerichte huiswerkoefening op stress



Auteur: Mêlanie van Wilsem

Onderzoek naar het effect van aandachtsgerichte huiswerkoefening op stress

Masterthesis
Master opleiding Psychomotorische Therapie
Hogeschool Windesheim

Begeleiders: Lia van der Maas en Mia Scheffers
Auteur: Mêlanie van Wilsem
Psychomotorisch therapeut Medisch Spectrum Twente
Mei 2010

Inhoudsopgave

Samenvatting 4
1. Inleiding 5
2. Methoden en materialen 8
3. Resultaten 10
4. Discussie 12
Literatuurlijst 14
Bijlagen 15
Bijlage 1 Perceived Stress Scale 16
Bijlage 2 Instructies voor de aandachtsgerichte huiswerkoefening 18
Bijlage 3 Vragenlijst huiswerkoefening 19

Samenvatting

Deze thesis bevat een verslag van een pre-experimenteel onderzoek naar het effect van het doen van een aandachtsgerichte huiswerkoefening op het ervaren van stress. De gehanteerde oefening is ontleend aan Mindfulness-Based Stress Reduction-therapie (MBSR).
Gedurende een periode van drie weken is door een aantal personen, die enige mate van stress ervaren, enkele keren per dag een aandachtsgerichte huiswerkoefening gedaan. Als effect is er een significante vermindering van het ervaren van stress gevonden. Met enige terughoudendheid, in verband met het geringe aantal respondenten, mag geconcludeerd worden dat het enkele keren per dag doen van een aandachtsgerichte oefening het ervaren van stress doet verminderen.

1. Inleiding

Mindfulness-Based Stress Reduction-therapie (MBSR) draagt bij aan stressreductie door aandachtstraining en is een effectieve methode om mensen te leren omgaan met stress, pijn, moeheid, ziekte en andere gezondheidsklachten. In MBSR staat het oefenen van aandacht centraal. Er wordt geoefend om bewust aanwezig te zijn in het hier en nu, zonder te oordelen (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness bestaat uit twee componenten die centraal staan tijdens de training. De eerste component is om te leren actief opmerkzaam te zijn op wat zich aandient via de zintuigen, hierbij wordt geleerd de aandacht actief te sturen. De tweede component is het ontwikkelen van een open en accepterende houding tegenover gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties (Bishop et al., 2004).

Jon Kabat-Zinn is een diepgaand beoefenaar van meditatie en yoga en voegde als een van de eerste westerlingen de Oosterse wijsheden samen met de Westerse wetenschap. Beoefenen van mindfulness, zoals bij meditatie en yoga, oftewel leven in het hier en nu kan onze geestelijke en lichamelijke gezondheid sterk verbeteren. Jon Kabat-Zinn ontwikkelde een programma om dit boeddhistische concept in praktijk te kunnen brengen. Jon Kabat-Zinn legde daarmee in 1979 de basis voor de die door artsen en therapeuten over de hele wereld MBSR wordt toegepast bij het bestrijden van stress, angst en depressie (Kabat-Zinn, 2009).

Jon Kabat-Zinn en zijn collega's hebben onderzoek gedaan naar de effecten van deze vorm van aandachtstraining op de hersenen en op de verwerking van emoties (in het bijzonder onder stress).
De belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek naar de effecten van MBSR zijn:

- een afname van lichamelijke en psychische klachten
- een positieve verandering in de leefstijl
- cliënten kunnen zich beter ontspannen
- cliënten hebben een positiever zelfbeeld en beeld van de omgeving
- cliënten melden een verbetering van kwaliteit van leven

(Kabat –Zinn, 2000)

Vanaf 1982 is de effectiviteit van MBSR bij mensen met pijn, stress, depressie en ziekte verder onderzocht. Onderzoek is belangrijk om mindfulness of de kwaliteit van aandacht en haar effecten op lichaam en geest en gezondheid en welbevinden beter te begrijpen. Verschillende studies laten een significante afname zien van angst, depressie en/of algemene psychische symptomen (Baer, 2003; Teasdale, 2000). Baer (2003) heeft een meta-analyse gedaan van 21 studies naar de toepassing van MBSR bij onder meer pijn, stress, angststoornissen, depressieve stoornissen en eetstoornissen. Zij concludeert dat het empirisch onderzoek op het gebied van mindfulnesstraining methodologisch zwak is, maar dat er zeker indicaties zijn dat de interventie kan leiden tot een reductie van klachten.

In Nederland wordt er onderzoek gedaan aan de Radboud Universiteit Nijmegen (Speckens en de Haas, 2006) naar het effect van MBSR op mensen met depressie en angsten. Ook doet het RIAGG in Maastricht momenteel in samenwerking met de Rijksuniversiteit Groningen onderzoek naar MBSR bij depressie (Elgersma, 2009). Het enige Nederlandse onderzoek waarvan de resultaten beschikbaar zijn betreft een gevalsbeschrijving van de toepassing van MBSR bij een anorexia nervosa patiënte (Spaans, van de Kamp-Verbeij & Hop, 2005).

Vraagstelling en hypothese
De laatste jaren komt de MBSR in Nederland steeds meer onder de aandacht van psychomotorisch therapeuten (PMT-ers). MBSR wordt vaak als training gegeven door docenten met een opleiding MBSR in modules van acht weken, waarbij meestal één maal per week een1,5 uur durende sessie wordt aangeboden met daarnaast veel huiswerkoefeningen. PMT-ers gebruiken vaak verschillende aspecten van de MBSR in hun therapie. Tot nu toe is er echter geen effect aangetoond wanneer enkel aspecten uit deze training worden gebruikt. De onderzoeker is PMT-er van beroep en werkt veel met ervaringsgerichte therapiegroepen. Tijdens de therapie werkt zij veel met aandachtsoefeningen. Hierbij adviseert zij de cliënten om dagelijks te oefenen met de aandacht in het hier en nu te zijn en opmerkzaam te zijn op wat zich aandient via de zintuigen. De verwachting van de onderzoeker is dat cliënten hierdoor meer bewust van zichzelf worden en dat ze leren om hun aandacht beter te sturen en te richten op dat waar het om gaat op dat moment. Hierdoor wordt er minder energie verspeeld aan dagdromen of piekeren en zal er minder stress ervaren worden.

Dit onderzoek is een eerste aanzet tot het toetsen van bovenstaande verwachtingen. De vraag die in dit onderzoek gesteld is, is of er een effect waargenomen wordt op het ervaren van stress door het doen van een aandachtsgerichte huiswerkoefening. Dat wordt hier nagegaan voor een onderzoeksgroep die niet onder behandeling van een therapeut staat, maar wel stress in het dagelijks leven ervaart. De reden voor deze keuze is van praktische aard. Het bleek in de context van dit (kortdurende) onderzoek niet haalbaar om het onder cliënten uit te voeren, vanwege een geanticipeerd risico op hoge non-respons. De algemene hypothese die derhalve wordt getoetst is dat de mate van ervaren stress door het doen van de aandachtsgerichte huiswerkoefening zal afnemen.

Uiteraard moet deze hypothese in de toekomst worden getoetst voor een grote groep cliënten die onder behandeling staat van een PMT-er. Dan kan worden nagegaan of er een effect is op het ervaren van stress door het doen van aandachtsgerichte huiswerkoefening waarbij er geen wekelijks contact meer plaatsvindt met een therapeut. Deze interventie zou dan door PMT-ers kunnen worden toegepast wanneer cliënten een aantal weken niet aan de therapie kunnen deelnemen. Het voordeel hiervan is dat de cliënt na diens afwezigheid eenvoudiger in kan stromen in de PMT, omdat hij / zij niet belemmerd wordt door overmatige stress.

Een gerelaterde vraag die ook aan dit onderzoek aan de orde gesteld wordt is of daarnaast de *frequentie* van het doen van de huiswerkoefening invloed heeft op het resultaat. Is het zo dat personen die de oefening vaker doen, minder stress zijn gaan ervaren dan zij die minder frequent de oefening doen?

De aandachtstraining is een praktische training voor het ontwikkelen van vaardigheden om aandacht actief te sturen. MBSR is een individueel gerichte training en wordt tot nu toe altijd groepsgewijs aangeboden in een vaststaande module van een aantal weken. Hierbij is er wekelijks contact met een trainer of een therapeut. In deze studie is onderzocht of iemand, zonder dat er een wekelijks contact is met trainer of therapeut en zonder deel te nemen aan groepstherapie of een andere vorm van therapie, toch kan leren zelf invloed uit te oefenen op stress.

Bij de poliklinische ervaringsgerichte PMT groepen van het Medisch Spectrum Twente in Enschede komt het regelmatig voor dat een cliënt een aantal weken niet deel kan nemen aan de therapie. Deze afwezigheid kan verschillende oorzaken hebben: zorgverlof in verband met een zieke ouder, bevallingsverlof, stage in het buitenland. Ook komt het soms voor dat de

therapie moet uitvallen in verband met afwezigheid van de therapeut. Voor een groot aantal cliënten in deze therapiegroepen is het dan van belang dat zij niet terugvallen in het overmatig ervaren van stress. De aandachtsgerichte huiswerkoefening, die in deze studie onderzocht is, zou dan uitkomst kunnen bieden. De PMT-er zou dan een extra interventie tot zijn beschikking krijgen die werkt zonder diens directe aanwezigheid. De interventie wordt dan door de PMT-er gedaan, voorafgaand aan de periode van de afwezigheid van de cliënt bij de PMT. De desbetreffende cliënt(en) zullen vooraf geïnstrueerd worden over de aandachtsgerichte huiswerkoefening.

2. Methoden en materialen

Deelnemers
In deze studie is onderzoek gedaan naar het effect van een aandachtsgerichte oefening op het ervaren van stress. In totaal zijn 40 mensen benaderd om deel te nemen aan dit onderzoek. Hiervan hebben er 15 gerespondeerd (responspercentage van 38%). Niet al deze respondenten voldeden echter aan de inclusiecriteria. Uiteindelijk konden van negen respondenten de gegevens worden gebruikt. Deze groep is gerekruteerd binnen de paramedische afdeling van het Medisch Spectrum Twente te Enschede en bestaat uit zowel mannen als vrouwen. De deelnemers zijn werkzaam op deze afdeling of zijn oud cliënt en hebben geen ziekte of depressie of andere diagnostische criteria zoals beschreven in de DSM-IV. Hiervoor is gekozen om de kans op non-respons zo laag mogelijk te houden.

Onderzoeksdesign
Het onderzoeksdesign is pre-experimenteel van aard. Er is sprake van negen respondenten, waarbij door middel van een voor- en nameting verschillen in het ervaren van stress gemeten zijn. Door middel van de Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983) is de ervaring van stress in kaart gebracht. Een hoge score op deze schaal betekent dat iemand veel stress ervaart.
De ervaren stress dient als afhankelijke variabele. De frequentie van het doen van de huiswerkoefening is de onafhankelijke variabele.

Interventie
De oefening waar het bij dit onderzoek om gaat is ontleend aan '*Waar je ook gaat daar ben je, meditatie in het dagelijks leven*' (Kabat – Zinn, 2009).
In dit onderzoek is een huiswerkoefening van vijf minuten aangeboden die gedurende een periode van drie weken vier keer per dag gedaan diende te worden. De deelnemers kunnen deze huiswerkoefening doen op een zelf gekozen locatie en tijd. Vooraf zijn er tijdens een bijeenkomst suggesties gegeven over tijdstip en tijdens welke activiteit de oefening het beste gedaan kan worden. Dit om de eenvoud van het doen van de huiswerkoefening te bevorderen. Er hebben voorafgaand aan de drie weken twee bijeenkomsten van een uur plaats gevonden waarin de PMT-er, naast het geven van suggesties ook uitleg geeft over mindfulness. Ook is de aandachtsgerichte oefening samen geoefend. De PMT-er maakt op basis van deze twee bijeenkomsten een inschatting of alle deelnemende individuen ook daadwerkelijk in staat zijn om mee te doen aan het onderzoek.
De verwachting is dat door minimaal vier keer per dag vijf minuten met de aandacht in het hier en nu te zijn de ervaring van stress zal verminderen. Het doel van deze huiswerkoefening is mensen met stress te laten ervaren dat ze zelf deze stress kunnen laten afnemen.

Meetinstrumenten
De beleefde stress is een week voor de start van het doen van de huiswerkoefening bij ieder individu gemeten door middel van de Nederlandse versie van de Perceived Stress Scale (PSS). De totale vragenlijst bestaat uit veertien items. De antwoorden moeten gegeven worden op een vijf-puntschaal (0 = nooit, 1 = bijna nooit, 2 = soms, 3 = tamelijk veel, 4 = zeer vaak). Een voorbeeld van een vraag uit deze lijst is:
"Hoe vaak ben je overstuur geweest door iets dat onverwachts gebeurde?"
Nadat er hercodering plaats heeft gevonden is de totale score berekend. Hoe hoger de score hoe hoger de mate van stress die ervaren wordt.
Volgens Cohen, Kamarck en Mermelstein (1983) heeft de PSS een goede interne consistentie, waarbij een Cronbachs alpha coëfficiënt van 0,85 gerapporteerd wordt.

Eén week na de drie weken van het onderzoek is bij alle deelnemers de nameting gedaan, wederom door de deelnemers de PSS in te laten vullen.

Naast de PSS is gebruikt maakt van een zelf ontworpen vragenlijst (zie bijlage 3), waarin persoonsgegevens gevraagd worden en waarin onder andere gevraagd wordt naar de frequentie van het doen van de huiswerkoefening, op welk moment van de dag de oefening gedaan is, tijdens welke activiteit de oefening gedaan wordt.

Procedure
In januari 2010 is gestart met het werven van deelnemers aan het onderzoek. Dit is gebeurd door mensen individueel te benaderen met de vraag of zij mee wilden doen aan een onderzoek over het effect van een aandachtsgerichte huiswerkoefening op ervaren stress.
De meting vooraf vond plaats met de PSS. Op basis van de uitkomsten van deze test, zijn de gegevens van de deelnemers die bij het invullen van de eerste PSS bijna nooit stress ervoeren, niet gebruikt voor het onderzoek. Het inclusiecriterium voor dit onderzoek is door de onderzoeker vastgesteld op een minimale score van 25 op de eerst ingevulde PSS, omdat de onderzoeker van mening was dat bij een lagere aanvangswaarde nauwelijks effect te verwachten zou zijn. Bij een score van 24 of lager op de eerst ingevulde PSS, zijn de gegevens van de deelnemer niet gebruikt bij de statische analyse.
De deelnemers zijn een week na de voormeting gestart met het doen van de oefening. De duur van het onderzoek was vier weken en is afgesloten met een nameting met de PSS.

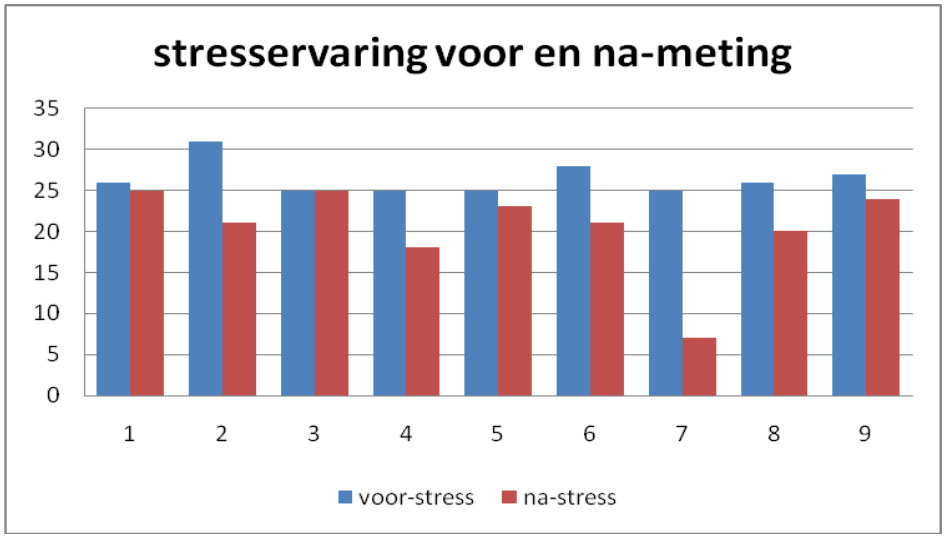
De deelnemers zijn voorafgaand aan het onderzoek tijdens de twee bijeenkomsten geïnstrueerd hoe zij de aandachtsgerichte huiswerkoefening moesten gaan doen, instructies zijn meegegeven op papier (zie bijlage 2). In de vragenlijst die alle deelnemers meekregen is onder andere gevraagd om te registreren of zij daadwerkelijk de oefening gedaan hebben, hoe vaak, op welk moment van de dag en tijdens welke activiteit.

Dataverwerking
Voor de data-analyse zijn de gegevens van de ingevulde PSS-lijsten gebruikt. De gegevens van de voor-, en de nameting zijn verwerkt.
Verder zijn de gegevens gebruikt die verzameld zijn via de zelf ontworpen vragenlijst.

Statistische analyse
De data is verwerkt met SPSS 16. De verschillen in ervaring van stress tussen de voor- en nameting zijn vergeleken. Om de gemiddelden op de PSS bij de voormeting te kunnen vergelijken met die van de nameting is de non-parametrische test Wilcoxon uitgevoerd.
Voor de correlatie tussen de frequentie van het doen van de oefening per dag en het verschil in ervaren van stress tussen de voor- en nameting is de Spearmans rho (rangcorrelatiecoëfficiënt) gebruikt.

3. Resultaten

In figuur 1 worden de gegevens van de ervaring van stress van de voor- en nameting gepresenteerd van de negen respondenten. Het staafdiagram laat zien dat bij acht respondenten de stresservaring verminderd is en dat bij één respondent, namelijk persoon 3, de stresservaring gelijk is gebleven.



Figuur 1: scores van de stresservaring van de voor en na-meting.

Uit de Wilcoxon test komen de volgende resultaten, weergegeven in tabel 1 en 2.
In de voormeting is een gemiddelde waarde van 26,44 behaald en in de nameting een gemiddelde waarde van 20,44 voor stresservaring (zie tabel 1). Zoals in tabel 3 is te zien blijkt dat het verschil tussen de gemeten stress bij de voormeting en de gemeten stress bij de nameting significant is (p=0,012).

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
voorstress	9	26,4444	2,00693	25,00	31,00
nastress	9	20,4444	5,57026	7,00	25,00

Tabel 1

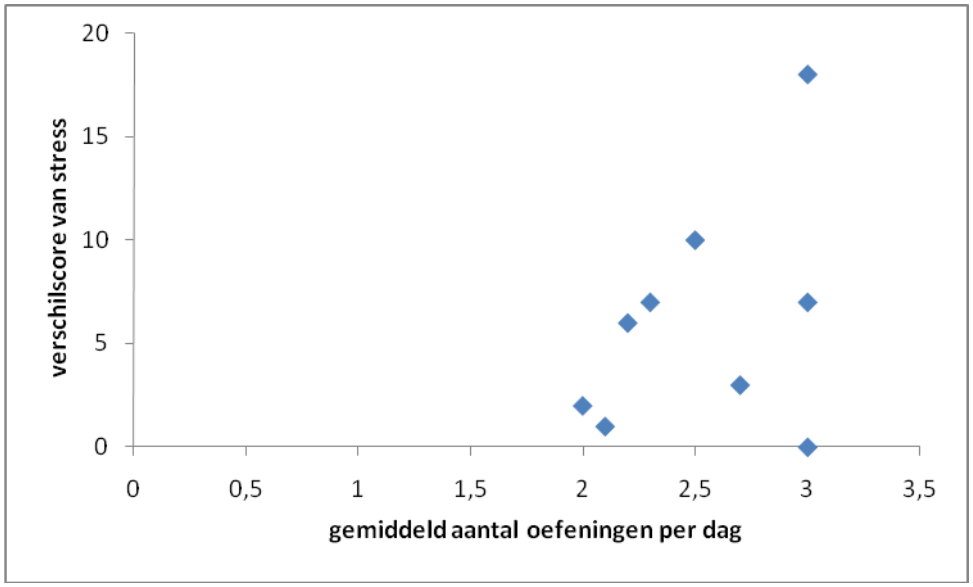
Test Statistics[b]

	nastress - voorstress
Z	-2,524[a]
Asymp. Sig. (2-tailed)	,012

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Tabel 2



Figuur 2: Samenhang tussen het gemiddeld aantal oefeningen per dag en de verschilscore in stress tussen voor- en nameting.

Vervolgens is gekeken of de frequentie van het doen van de huiswerkoefening invloed heeft op het resultaat. In figuur 2 is daartoe de frequentie van de huiswerkoefening uitgezet tegen de afname in stress tussen de voor- en nameting. De spearman's rho is 0.32. De samenhang is dus niet statistisch significant (p=0.396).

4. Discussie

In deze studie werden de effecten van het gedurende drie weken dagelijks doen van een aandachtsgerichte oefening onderzocht op het ervaren van stress. De gehanteerde oefening is ontleend aan Mindfulness-Based Stress Reduction-therapie (MBSR). In de literatuur zijn wat betreft het dagelijks doen van deze aandachtsgerichte oefening op het ervaren van stress geen effecten beschreven.
De hypothese van dit onderzoek was dat de mate van ervaren stress door het doen van de aandachtsgerichte huiswerkoefening, zou afnemen. Voor de meting van stress is gebruik gemaakt van een Nederlandse versie van de Perceived Stress Scale (Cohen et al., 1983).

Gebleken is dat de daling in de waargenomen stress bij de voormeting en de nameting van de negen respondenten significant is. Het dagelijks doen van de oefening heeft dus een positief effect op het ervaren van stress. De stresservaring is immers bij acht van de negen respondenten verminderd. Verder is er mogelijk een samenhang tussen de frequentie van het doen van de oefening en het verschil in ervaren stress tussen de voor- en nameting. Deze samenhang is echter in deze studie niet significant.

Een belangrijke stap voor toekomstig onderzoek is om na te gaan of een daling van ervaren stress ook wordt gevonden in een grootschaliger onderzoek onder cliënten van PMT-ers. In een dergelijk vervolgonderzoek dient ook het belang van de frequentie van het doen van de oefening nader onderzocht te worden.

Mogelijk kunnen de karakteristieken van de personen die meededen aan dit onderzoek, namelijk geen ziekte of depressie of andere diagnostische criteria zoals beschreven in de DSM-IV, invloed hebben op motivatie en discipline om thuis te oefenen. De uitslag van dit onderzoek, dat het dagelijks doen van een aandachtsgerichte oefening effect heeft op het ervaren van stress, is daarom niet toepasbaar op cliënten die PMT volgen. De uitslag is een eerste indicatie, die zich beperkt tot een groep gezonde individuen.

Dit onderzoek kent daarnaast nog een aantal andere beperkingen. Zo wordt uit dit onderzoek niet goed duidelijk waarom de ervaring van stress bij acht van de negen respondenten verminderd is. Ook wordt niet duidelijk waarom 4 personen zoveel voordeel gehad lijken te hebben bij het doen van de oefening en is er geen duidelijke reden aan te geven waarom 1 persoon gelijk is gebleven in het ervaren van stress, ondanks dat hij toch met een gemiddelde van 3x per dag de oefening heeft gedaan. Er is in de vragenlijst niet gevraagd naar mogelijke ‘life events’ ten tijde van het onderzoek, die de ervaring van stress beïnvloed zouden kunnen hebben, zoals bijvoorbeeld ziekte, problemen met partner of kinderen en veranderingen op het werk. Ook is er geen gebruik gemaakt van een controlegroep. Gezien deze beperkingen moeten de resultaten van dit onderzoek met de nodige voorzichtigheid geïnterpreteerd worden en dienen ze vooral als indicaties te worden opgevat. Vermeld dient te worden dat deze bevindingen zijn gedaan bij een groep respondenten waarvan het aanvangsniveau van stress niet hoog is. In een dergelijk geval is er vaak sprake van bodemeffecten, waarmee bedoeld wordt dat er vanwege het aanvangsniveau niet veel verdere daling gerealiseerd kan worden. Daarom mag het opmerkelijk worden genoemd dat de huiswerkoefening ook bij een dergelijke groep tot significante stressreductie heeft geleid. Dit geeft voorzichtige reden tot hoop voor de effectiviteit van deze interventie bij mensen met een hoger aanvangsniveau van stress.

Het zou interessant zijn om in een grootschalig vervolgonderzoek gebruik te maken van een controlegroep en om het effect van stoornisspecifieke groepen te vergelijken met dat van niet stoornisspecifieke groepen. Ook zal dan moeten blijken of er een betekenisvolle samenhang is tussen de frequentie van het doen van de oefening en het verschil in ervaren stress tussen de voor- en nameting.

Literatuurlijst

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10,* 125-143.
- Bishop, S.R. et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11,* 230-242.
- Cohen, S., Kamarch, T., Mermelstein, R. (1983). Perceived Stress Scale. In: *Journal of Health and Social Behavior,1960,* 385-396.
- Elgersma, H. (2009). *Doorbreek het ritme van depressie*. Verkregen op 12, mei, 2010 van http://www.gmw.rug.nl/~doorbreekdepressie .
- Hout, v.d., I. (2006). Mindfulness-based stress reduction, een nieuwe invalshoek voor psychomotorische therapie. *Tijdschrift voor Vaktherapie, 2006,* 10-16.
- Kabat-Zinn, J (2009). *Waar je ook bent daar ga je, meditatie in het dagelijks leven.* Utrecht: Kosmos.
- Kabat-Zinn, J (2000). *Handboek meditatief ontspannen, effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress.* Haarlem: Becht.
- Kabat-Zinn, J.,Segal, Z.,Teasdale, J. & Williams, M.(2007). *Mindfulness en bevrijding van depressie, voorbij chronische ongelukkigheid.* Amsterdam: Nieuwezijds.
- Meulen van der, R.,Bos, E., Brink van den, E., & Appelo, M. (2009). Een studie naar effecten van Mindfulness-Based cognitive therapy en Mindfulness-Stress reduction. *Tijdschrift Ggzet Wetenschappelijk, 2009,* 5-40.
- Spaans, J., Kamp van de -Verbeij, M. L., Hop, H. (2005). Mindfulness-oefeningen: een welkome bijdrage aan de behandeling van anorexia nervosa. *Directieve therapie, 25,* p 143 -154.
- Segal, Z., Teasdale, J., & Williams, M. (2004). *Aandachtsgerichte cognitieve therapie bij depressie, een nieuwe methode om terugval te voorkomen.* Amsterdam: Nieuwezijds.
- Stoppelenburg, E. (2008). Effecten en waardering van de cursus Mindfulness Based Cognitieve Therapie. *Tijdschrift Ggzet Wetenschappelijk, 2008,* 20-36.
- Schurink, G. (2009). *Mindfulness: Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten.* Zaltbommel: Schouten & Nelisssen.

Bijlagen

Bijlage 1 Perceived Stress Scale

Bijlage 2 Instructies voor de aandachtsgerichte huiswerkoefening

Bijlage 3 Vragenlijst huiswerkoefening

Bijlage 1

Perceived Stress Scale
(Cohen, Karmack en Mermelstein, 1983)

Waargenomen Stress Schaal

Datum:……...

De volgende 14 vragen gaan over je gevoel gedurende de afgelopen 2 maand. Probeer je dat gevoel voor te stellen en begin dan met het invullen van de 14 vragen.

1. Hoe vaak ben je overstuur geweest door iets dat onverwachts gebeurde?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

2. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je niet in staat was de belangrijke dingen in je leven onder controle te houden?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

3. Hoe vaak heb je je zenuwachtig en onder spanning gevoeld?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

4. Hoe vaak heb je irriterende moeilijkheden (of dingen die je tegen zaten) met succes aangepakt?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

5. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je op de juiste wijze omging met belangrijke veranderingen die zich voordeden?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

6. Hoe vaak heb je een zelfverzekerd gevoel gehad over je vermogen om persoonlijke problemen aan te pakken?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

7. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat de dingen je meezaten?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

8. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je niet opkon tegen de dingen die je moest doen?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

9. Hoe vaak ben je in staat geweest om irritaties in je leven onder controle te houden?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

10. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat je de dingen de baas bleef?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

11. Hoe vaak heb je je boos gemaakt om dingen die buiten je controle om gebeurden?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

12. Hoe vaak heb je gemerkt dat je aan het denken was over dingen die je moest gaan volbrengen?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

13. Hoe vaak ben je in staat geweest om de manier waarop je je tijd besteedde onder controle te hebben?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

14. Hoe vaak heb je het gevoel gehad dat moeilijkheden zich zo hoog opstapelden dat je ze niet te boven kon komen?

Nooit	Bijna nooit	Soms	Tamelijk Vaak	Zeer Vaak
0	1	2	3	4

Bijlage 2

Instructies voor de aandachtsgerichte huiswerkoefening

Inleiding:
Mindfulnesstechnieken toepassen in het dagelijkse leven is een leven waarin aandacht een centrale rol speelt. Je bent je bewust van je doen en je laten, bewust ook van wat er aan gedachten en gevoelens in je omgaat. Je hebt oog voor anderen. Belangrijke voorwaarden zijn het vermogen je aandacht te richten, en de tijd te nemen om je bewust te zijn van je waarnemingen. Hulpmiddelen zijn een zekere mate van ontspannen zijn, een bewuste ademhaling, handelen zonder haast, en een bewust gebruik van je zintuigen (zie ***ankers van aandacht****).Als je mindfulness steeds meer inweeft in je dagelijkse leven groeit mindfulness uit tot levenshouding.*

Ankers van aandacht
In ons dagpatroon kunnen we ankers plaatsen in de vorm van momenten van aandacht. Zo voorkom je chaos en behoud je het overzicht.

Je zult merken hoeveel korte en natuurlijke pauzes er op een dag zijn. Die pauzes kun je zien als obstakels. Dan raak je geïrriteerd. Maar je kunt ze ook beschouwen als hulpmiddelen om in aandacht te leven. Dan heb je een rustpunt gecreëerd.

Een tweede ankermogelijkheid is tijdens handelingen die dagelijks terugkeren. Je kunt jezelf er aan wennen op vaste momenten van de dag even stil te staan en je van jezelf bewust te zijn. Het klinkt je nu misschien vreemd in de oren. Maar probeer het eens enkele dagen.

Enkele voorbeelden vind je hier genoemd. Als je goed oplet ontdek je beslist meer van die momenten. Een moment om rechtop te gaan staan (of even je rug te rechten, bijvoorbeeld in de auto), bewust te ademen en je gezicht te ontspannen. Al deze momenten helpen je om even te stoppen en dan weer verder te gaan.

Enkele voorbeelden van ankers	
Bij natuurlijke pauzes	Bij dagelijkse handelingen
Als je bij een rood verkeerslicht wacht	Als je ontbijt
Als je geld pint	Als je je tanden poetst
Als je op de trein wacht	Als je de auto start
Als je in de file staat	Als de telefoon rinkelt
Als je bij een kassa op je beurt wacht	Als je koffie of thee drinkt

(Noud de Haas (2009) *Universitair Medisch Centrum St. Radboud)*

Tijdens de oefening:
4 Keer op een dag 5 minuten je aandacht naar binnen richten, je bewust zijn van jezelf.

"Laat alles los en aanvaard het huidige moment volledig, hoe je je ook voelt en wat je ook ziet gebeuren. Probeer niets te veranderen, haal alleen adem en laat los. Haal adem en laat het zijn zoals het is. Sta jezelf in denken en voelen toe dit moment precies te laten zijn zoals het is en sta jezelf toe precies zo te zijn zoals je bent. Wanneer je zover bent doe dan wat je hart je ingeeft, aandachtig en vastbesloten."

Bijlage 3

Vragenlijst huiswerkoefening

<u>Invulinstructies van de vragenlijst huiswerkoefening:</u>

- Begin met het invullen van de persoonsgegevens.
- Vul voor de eerste keer de PSS in. Vul de datum bovenaan de vragenlijst in.
- Begin 1 week later met het doen van de huiswerkoefening. Omcirkel na iedere dag het getal dat overeenkomt met de frequentie van het doen van de oefening van die dag.
- Vul na iedere week de overige vragen in.
- Tijdens de tweede week wordt u gevraagd om op dag 3 nogmaals de 14 vragen van de PSS vragenlijst in te vullen. Vul de datum bovenaan de vragenlijst in.
- Na de 3 weken van het onderzoek vult u voor de laatste keer de 14 vragen van de PSS vragenlijst in. Vul wederom de datum bovenaan de vragenlijst in.

<u>Persoonsgegevens:</u> *<u>(streep door wat niet van toepassing is)</u>*

Leeftijd:
Geslacht: man / vrouw
Burgerlijke staat: samenwonend / alleenstaand
Kinderen: wel / geen wel / niet thuiswonend Leeftijd kinderen:
Werk: ja / nee part time / full time
Aantal uren besteed aan hobby's / sport: _____ uren per week

<u>Onderzoeksgegevens: (</u>*<u>omcirkel uw keuze)</u>*

Eerste week:
Datum:
Vul voor de eerste keer de PSS in en doe de rest van de week niets.

Tweede week:
Datum dag 1:
Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 2: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 3: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 4: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 5: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 6: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 7: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Volgde u een vast patroon in het doen van de oefeningen? (bijvoorbeeld iedere dag op dezelfde tijdstippen of bij dezelfde activiteiten)
Zo ja, welke:
_____
_____

_____

Zo nee, kunt u kort aangeven tijdens welke activiteiten u de oefeningen het meest gedaan hebt in de afgelopen week?

_____
_____
_____

Derde week:
Datum dag 1:
Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 2: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 3: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4
Vul nogmaals de 14 vragen van de PSS vragenlijst in.

Dag 4: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 5: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 6: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 7: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Volgde u een vast patroon in het doen van de oefeningen? (bijvoorbeeld iedere dag op dezelfde tijdstippen of bij dezelfde activiteiten)
Zo ja, welke:

_____
_____
_____
_____

Zo nee, kunt u kort aangeven tijdens welke activiteiten u de oefeningen het meest gedaan hebt in de afgelopen week?

_____
_____
_____
_____

Vierde week:
Datum dag 1:
Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 2: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 3: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 4: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 5: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 6: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4

Dag 7: Hoe vaak de oefening gedaan: 0 - 1 - 2 - 3 - 4
Vul voor de laatste keer de 14 vragen van de PSS vragenlijst in.
Volgde u een vast patroon in het doen van de oefeningen? (bijvoorbeeld iedere dag op dezelfde tijdstippen of bij dezelfde activiteiten)
Zo ja, welke:

_____
_____
_____
_____

Zo nee, kunt u kort aangeven tijdens welke activiteiten u de oefeningen het meest gedaan hebt in de afgelopen week?

_____
_____
_____
_____

De ingevulde lijsten kunt inleveren bij mij persoonlijk of in mijn postvakje leggen.

Mêlanie van Wilsem – Oonk
Psychomotorisch therapeut
Medische Spectrum Twente

Wanneer er vragen zijn gedurende het onderzoek kunt u mij altijd bellen of mailen.
Tel: 053-4872913
M.vanWilsem-Oonk@mst.nl